# هِدْیَةُ العَطَار

فی

الصِّحة والتَّغذیة

# وه جات، سبزیجات، حبوبات

Ketabton.com

مؤلف : حکیم رفیع الله (عطار)

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتاب نوم = هِدْیَةُ العطار

مؤلف = رفیع الله (عطار)

کمپیوټری لیکنه = رفیع الله (عطار)

دچاپ شمیره =

هَدیه =

دچاپ کیدوحقوق محفوظ دي

دمِلاویدوځایونه =

د مؤلف شمیره: ۰۷۸۶۲۲۲۲۱۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

۱- دژوندأصول اوغذاء ، آم
۲- آلوبالو، آلوچه
۳- آلوبخارا ، انګور
۴- انار، انارشیرین
۵- انارترش ، انارمیخوش
۶- اناناس ، امرود
۷- شفتالو
۸- زردآلو، کیله
۹- ناشپاتی
۱۰- بهی ، سنګتره
۱۱- مالټا ،مِټها ، لوکاټ
۱۲- منه
۱۳- لیمو، نارنج
۱۴- استرابیری ، خربوزه
۱۵- هندوانه ، صحت اوغذاء
۱۶- ګازره
۱۷- چغندر
۱۸- کدوشیرین ، کدوپیټها
۱۹- کدودراز، آلو
۲۰- شلغم
۲۱- مولۍ ، هوګه
۲۲- ټماټر
۲۳- بهنډۍ
۲۵- بندګوبهی ، بانجان
۲۶- پالک
۲۷- پیاز
۲۸- کریلا
۲۹- وربشاړی ، کچه ماچو
۳۰- بادرنګ ، کاهو
۳۱- پودینه
۳۲- دهنیا ، زیره ، شړشموسابه
۳۳- ملخوزی ، سارمی ، چورلائی
۳۴- ګندنا ، مټر
۳۵- صحت لپاره سبزی څومره ضروری ده
۳۶- صحت لپاره څو أصول
۳۷- غنم
۳۸- جوار، أوربشی
۳۹- وریجی
۴۰- لوبیا ، چڼه
۴۱- دال نخود ، مسور
۴۲- مۍ ، تورمرچ
۴۳- بادام خواږه ، پسته
۴۴- جنغوزی ، چارمغز
۴۵- کاجو
۴۶- کشمش ، غذائی توازن برابرساتل پکاردي
۴۷- سویابین ، موم پلی

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۴- توری ، ټهنډی ، ګلفی

۴۸- توت شیرین ، انځر

۴۹- بیره

۵۰- جامن

۵۱- کوپره

۵۲- اُوزی شُده

۵۳- غواشُده ، میښی شُده ، ګډی ، شُده ، اوښی شُده

۵۴- ماسته ، شومړه

۵۵- پیروی ، کوچ ، څاروو‌غوړی

۵۶- پنیر، شهد

۵۷- دزړه صحتمندساتلولپاره مفیدي مشوري

۵۸- چای

۵۹- چرګانوغوښي ، سیرلی غوښه

۶۰- ، پسه غوښه ، میښی غوښه

۶۱- ماهی ، دغوښواستعمال

۶۲- چرګوهګی

۶۳- سونډ

۶۴- وړه لاچی ، اسپغول

۶۵- زیتون تیل ، غیرمتونزان خواړه صحت ته ځنی ستوٴنزی رامنځ ته کولی شی

۶۶- دویټامین اے مختصرفواید

۶۷- دویټامین بی اوسی

۶۸- دویټامین ډی اوای

۶۹- ویټامین کے ، کلورین ، میګنیشم

۷۰- ګندهک ، اوسپنه

۷۱- کلسیم ، فاسفورس

۷۲- کابوهائیډریټ ، پروتین

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۳- فولیک اسيډ ، سوډيم ، پوټاشيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

سريزه

زماداارزواوتمنّاوه چی داسی یومختصرکتاب ولیکم چی پښتون غیرتی قوم دالٰهی قدرت دنعمتونونه په طبی لحاظ سره خبرکړم چی مونږباندی پراخه اوپریمانه کړيدي. چی هغه دمختلفوقسمونومیوه جاتو. سبزیجاتو. حبوباتو. لبنیاتواولحمیاتولنډه غوندی مجموعه اوذخیره ده . هرڅوک کولی شی چی ددغی قیمتی کتاب څخه پوره استفاده اوګټه واخلی . اودخپل خوراکی شیانودغذائی ارزښت . اهمیت اوفوایدونه بهرمندشی اوروزمره خواړه دخپل صحت دبقااودتندرستئ حصول دغذائي فوایدولاندی ترسره کړی کوم چی پدغه کتاب کی دذکر شووشیانومختصره پیژندنه اوتعریف شوی دی . اودهریوشی فوایداونواقص په ګوته شویدي اودهغی رنګ. ذایقه . مزاج . مقدارخوراک . افعال اواستعمال . او کیمیائی تجزیه ئی ښودلې شویده .ددی کتاب په لیکلوکی مانهایت کوشش اوزیارایستلی دی اودادکوم کتاب تشریح اوژباړنه نده البته ددی کتاب دتائیدلپاره می دمخترمو مصنیفینواستاذانوکراموکتابونه په غور سره کتلی دي لکه. دحکیم مظفرحسین اعوان. حکیم کبیرالدین . حکیم اوډاکټرهری چند ملتانی . پنډت ګنیشن نارائن اومخترمه رخسانه سحراو داسی نور. که ځمانه څه کمی زیاتی شوی وی دابه سهوه وی ببننه غواړم . والسّلام . دطبیب رفیع الله عطارلیکنه :

دژوند اُصول اوغذا

دالٰهی قانون دمنشاءمطابق الله تعالی انسان په ټولوکائیناتوکی ستر.غوره اوښایسته اندازکی پیداکړی دی . اودعزتمندئ لقب ئی ورکړی دی اوددواړوجهانونوبهترین اولذیذ نعمتونه ئی ددغی انسان لپاره مهیااوپیداکړيدي اودترقئ.کامیابئ اومرادته درسیدولاري ئی ورته ښودلي دي . همدغه انسان دی چی دالله تعالی درضاکولوپه بدل کی دجنت د ټولوبهترینواو غوره نعمتونواُمیدساتی خوددنیانعمتونه ئی ورته بغیردکوم بدل نه پراخه کړيدي . خوانسان ئی پدی مکف ګرځولی چی خپل ځان داخلاقی . دماغی اوجسمانی ګناهونونه بچ وساتی . لکه څنګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چی جسمانی گناهونوکی بدن ته دنه پاملرنی اوهغی ته دپوره اوصحیح غذاگانوداهمیت دمسئلی نه لاعلمی اوبی پروائی هم یوه گناه ده .همدارنگی دانسان عجیب اوغریب بدن دترقی . غځوالی . روغ اوتندرسته صحت دډیرحد پوری ددرست خوراک اوڅکاک پوری منحصردی اودادزنده گی أُصول اوقانون هم دی . نولکه څنگه چی دانسان ټول بدن دیوماشین حیثیت لری اودبدن هره عضوه ئی د ماشین دپرزوپه شانتی کارکردگی کوی . نوالله تعالی پخپل قدرت کامله سره دانسان هره عضوه اوپرزه پخپل مناسب کارکی لګولی ده اودانسان دبدن ټوله ډهانچه ئی داعضاء هاضمی پوری تړلی ده . ددی نه مراددادی چی انسان کوم قسم غذائیت لرونکي خواړه خوری نو هغه داعضاءهضم په مرسته دبدن جزؤجوړیږی دکوم په وجی سره چی دغذائي عناصردکمی یاغیرموجودگی دوجی دانسان بدن دډیرونارو‌غیومرکزجوړیدی شی . ځکه غذااوغذائیت دواړه لازم اوملزوم دي دغذائیت نه بغیرغذاخوړل بی کاره اوبی اهمیته وی . فقط عطار.

آم :(عربی ) انج ، (فارسی) آنبه یا آم ، (پښتو) آم ، (انگریزی) mango

ماهیت : مشهوره میوه ده : رنګ : پوخ آم ژړاوڅنی سوربخن خام شین :ذایقه : خوږه خوشبویه : خام تریو: مزاج : پوخ گرم اوتردرجه ۲خام یخ اوخشک درجه ۱: مقدارخوراک بقدرهضم : **افعال** اواستعمال : پوخ آم دادڅووټامینونوذخیره ده غذائیت ښنونکی اومقوی میوه ده . زړه . دماغ اوځگرته طاقت ورکوی . وینه پیداکوی . وجودتیاروی کوم چی دوزن زیاتوالی کی خاص اهمیت لری . کولمو. گردواومثانی ته تقویت ورکوی . دماغی اوجسمانی کمزوی لری کوی . اودبدن رنګ صافوی . دهډوکودمغزواودماده منویه دپیدا کیدو او ټینگیدوصلاحیت لری. اعصبی نظام درستوی.بادویستونکي اومعمولی قبضیت ماتونکي دي . ددوه دری میاشتي د آم یادهغی جوس یاشربت متواتراسعمال سره جنسی قوت حاصلیدی شی . تازه اوخوږآم حامله زنانولپاره سودمددی ددی خوړلوسره تندرست اوطاقورماشوم پیداکیږی اوتی خورماشوم ته دمورشده زیا توی قلمی آم څه اندازه ثقیل او هضمیدوکی لږسخت وی. پاخه اوبی ریشی آم بهتروی . که آم دخوړلولپاره یخ کړی شی خوند ئي زیاتیږی اودگرموالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

اثريي كميږى . اوكه ورپسى شده وخكل شى نوفايده ئى نوره هم زياتيدى شى . خام آم ويټامين سى زياته لرى ددى وجى نه صفراوى ناروغيوكى مفيددى خاص طوريرقان(زيږى) لپاره بيحده مؤثرثابت شوى دى . بداثرات : خام اوترش آم دغابښونواوبلغمودخرابيدواودميدى د تيزابيت ځنى احتمالى ستونزى رامنځ ته كولى شى .

## كيميائى تجزيه

آم كى ويټامين A.B.C ګلوكوز. كلسيم. اوسپنه. فاسفورس. نایاسين. مِلک اسيډ. ټارټرک اسيډ.اوكم مقدارګيلک اسيډاوپروټين موجوددى .

**آلوبالو**: (عربى) قراصيا (فارسى) كيلاشى (انګريزى) .Wild Chrry

**ماهيت** : مشهوره ميوه ده . رنګ : پوخ توراوسوربخن خام شين .ذايقه : پوخ خوږخوندور. خام ترش بخن . مزاج : پوخ ګرم اوتردرجه .١. ميخوش تقريباًمعتدل . ترش يخ اوخشک . **افعال اواستعمال** : زړه اوځګرته طاقت وركوى . سينى اوطبيت كى نرموالى راولى . صافه وينه پيداكوى اودمخ رونق ښايسته كوى . ملين اومسهل اثرلرى . ترش اوخام حالت كى قاطع دصفرادي اودوينى جوش ته ارآم وركوى زړه راجګيدل اوتندى ته تسكين وركوى . تشو متيازواودحيض چارى كولوصلاحيت لرى . دګرمئ دوجى ښخه دسينى اومرئ ناروغيوكى ددى استعمال سودمندتماميدى شى . آلوبالودمناسبى بدرقى سره دګردواومثانى دكاڼوايستلوكى ډيرمفيد تماميږى .

**آلوچه** : (فارسى-اُردو-هندى) آلوچه (انګريزى) . Prunus Cherry

**ماهيت** : مشهوره ميوه ده . رنګ : مختلف قسم تور. سوراوژړ. خامه شنه . ذايقه : پخه خوږه ترشبخنه اوخامه تروه . مزاج : يخ اوتر. **افعال اواستعمال** : دګرم اوخشک مزاج والاؤته ګټوره اومناسبه ميوه ده . دوينى ګرموالى اودصفرا زياتوالى ته تسكين وركوى . وينه زياتوى اوځګرته طاقت وركوى .تنده كموى . ملين اوهاضم اثرلرى . بداثرات : البته زيات مقدار

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړل ئی دبدهضمۍ . دمعدی اودزنانودسینودسوزش باعث جوړیدی شی . اوتروه آلوچه بلغم خرابولی شی .

آلوبخارا : (عربی) اجاص (فارسی) آلوے بخارا (هندی - اُردو) آلوبخارا (انګریزی) Prunes . ماهیت : مشهوره عامه میوه ده کوم چی دوه قسمه وی یوی ته بوستانی اوبلی ته کوهی ویل کیږی . تازه اووچ دواړه حالتوکی استعمالیدی شی . رنګ : سورتور بخن یاژړ. ذایقه : خوږه ترشبخنه . مزاج : یخه درجه.۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : یخ مزاج والاؤته ۵ دانونه تر۱۰ دانوپوری دګرم مزاج والؤلپاره۱۰ دانونه تر۱۵دانوپوری . دبخارا اطباؤدآلوبخاری دزیات اسعمال هدایت کړی دی . افعال اواستعمال : دګرم مزاج والاؤلپاره ډیره موافقه میوه ده . دوینی دجوش اوصفرادخارجولولپاره ډیره ګټوره ده . ځګرته طاقت ورکوی صافه وینه پیداکوی . دزړه حرارت اوجوش ته تسکین ورکوی . ګرمۍ موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . اوددماغ څخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربښی . قی. زړه بدبد کیدل . ژیړی . دخپودسوزیدواوصفراوی تبوکی ددی استعمال ډیرمفید تمامیږی . دوینی دلوړفشاردناروغانودوینی جوش کموی اوفشارئی ټیټوی . دشوګر ناروغانو ته تروه آلوبخاراډیره مفیده ده . مدّرراوملین اثرلری . بداثرات : اګرچی دآلوبخاری زیات اسعمال سره معدی اودماغ ته نقصان رسیږی البته علاجًا دمعدی اودماغ ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دټی بی . ساه بندۍ اوټوخی ناروغانوته ددی استعمال نه دی پکار. دآلوبخاری پسی فورًاشُده څکل سخت منع دي اوورپسی ماسته یاکوم شربت څکل هم ښه ندي . تازه آلوبخارازیات خوړل معده سستوی اوګیس پیداکوی . زچه زنانودپاره اوماهوارۍ په ورځوکی ددی خوړل هم ښه ندي . مصلح : ګلقند . عُناب . مصطکی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین C په زیات مقدارلرلوسره لحمیات . مغزیات . خوږه هم لری . همدارنګی معدني اجزا لکه . کلسیم اوفاسفورس وغیره هم په کافی مقدارسره موجوددي .

انګور : (عربی) عنب (فارسی-هندی-اُردو) انګور(انګریزی) Grape .

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره خوندوره میوه . رنګ : پاخه انګور ژړتوراوسره بخن . خام . شنه . ذایقه : خوږه لذیذه . خام . ترش . مزاج : پاخه . ګرم اوتر. درجه ۱. خام . یخ اوخشک . درجه . ۱. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : انګوردغذائیت په اعتبارسره مشهوره اوبی حده مفیده میوه ده . اعضاء رئیسه ته طاقت وربښی . بدن تیاروی .عام جسمانی کمزوری لری کوی . صافه اوصالحه وینه پیداکوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځګر ناروغیولپاره خاص اهمیت لری . دجانډس (ژیړی) اوځګرپړسوب لپاره سودمندډي . سږو. معدی اوکولمودطاقت لپاره ګټورشمارل کیږی . سپرمودحجراتوکمزورتیا لری کوی. سوداوي اواحتراقي مواد دفع کوی . ادرارراوستونکي دي . دمتیازودلاری دبدن نه فاسده ماده وباسی . پاخه انګورملین اوزرهضمیدونکی تاثیر لری . دانګورو رس دزړه ټکان اوګهبراهیټ ناروغانولپاره خاص نعمت دی . دټوخی اونزلی ناروغان یی هم خوړلی شی . بداثرات : زیات استعمال یی کیدی شی دګیدی دپړسوب اوددستونواحتمالی سبب رامنځ ته کړی . اوخام حالت کی خوړل یی قابض اثرلری . مصلح : تخم کرفس . بادیان .

## کیمیائی تجزیه

دانټرنیشنل یونټ ویټامین A په لرلوسره ویټامین C اوګلوکوزپه کافی مقدارسره اوB2.B1 . اوکابوهائیټریټ همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . سوډیم کلورائیډ (مالګه). پوټا شیم کلورائیډ. پوټاشیم سلفیټ. میګنیشم وغیره موجودیدوسره سره تیزابی ماده (اسید) په کافی مقدارسره اوکمه اندازه پروتین هم شتون لری .

انار: ماهیت : انارهم یوه مشهوره میوه ده چی غذائی اودوائی اعتبارسره دښه صلاحیت حامل دي . انادری اقسامه لری . خواږه انار . تروه انار . اومیخوش انار. دری واړه قسمونوکی الله تعالی جداجدافوایداوخوندایښودی دی .

انارشیرین : (عربی) رمّان حلّو. (فاسی) انارشیرین . (هندی. اردو) انارمیتها

(c) ketabton.com: The Digital Library

(پښتو) خواږه انار . (انګریزی) pome granate sweet .ماهیت : بهترین قسم اناربیدانه دی کوم چی نرم هډوکی لری . دپوستکی رنګ : سوراوګلابی . دانه سپینه سره اوګلابی . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه . ۱ بعضی معتدل . افعال اواستتمال : اعضاء رئیسه (زړه . دماغ . ځګر) ته طاقت ورکوی . تازه اوغوره وینه پیداکوی . دمخ رونق ښایسته کوی . ذهنی اوجسمانی قوت کی زیادت راولی . دسږوطاقت اوټوخی ته مفیددي . انارګرم مزاج والاؤلپاره عمده غذاده . تندی اوګرمۍ ته تسکین ورکوی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . تبواودستونولپاره ګټوردي . دتشوبولوادرارراولی . رطوبت زیات اوغذائیت کم لری . دانارو اوبه بدن کی پیداشوی کمزوری رفع وی . اوکه په نرم اورکی پاخه کړی شی بلغموکی نرموالی پیداکوی . بداثرات : ډیرخوراک سره کیدی شی چی په ګیډه کی پړسوب پیداکړی .

انارترش : (عربی) رمّان حامص (فارسی) انارترش (هندی .اردو) انارکهټا (پښتو) تروه انار. (انګریزی) pomegrnte sour رنګ : سوراوسپین. ذایقه : تروه .مزاج : یخ اوتر.درجه ۲.افعال اواستعمال : زړه اوځګرته طاقت ورکوی . دصفرادغلبی اودويني جوش ته تسکین ورکوی .دمعدی اوځګرګرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفراخارجوی . اشتهاء پیداکوی . زړه راجیګیدل اوقی منع کوی . دګرمۍ په موسم کی دسرچکر. ژیړی اوخارښ لری کولوته ګټوردي . دتریواناراوبه ځکل دګیډی چنجی خارجوی . ددی ګلان باریک میده اواوبطورمنجن استعمالولوسره غاښونه اواورۍ مضبوطیږی اورجیدل یی ختموی . بداثرات : البته ډیرخوړل یی ستونی اوبلغم خرابولی شی .

انارمیخوش : (عربی) رمّان مُرّ (فارسی) انارمیخوش (هندی .اردو) انارکهټ مِټها . ماهیت : مشهورعام قندهاری اناربهتروی . رنګ : سورخوش رنګ . ذایقه : چاشنی داره خوشمزه . مزاج : یخ اوتر. درجه ۱. افعال اواستعمال : ټول افعال اوخواص یی تقریبًا دخوږانارسره مشابه دي بلکی دهغی نه زیات قوی الاثردي . صفراوی مزاج لپاره نهایت

(c) ketabton.com: The Digital Library

مفيددي . انارپه عامه کی دپراستيټ دسرطان مخنيوی کوی . هډوکي مضبوطوی . رګونه خلاصوی . کوليسټرول کنترولوی .

## کيميايی تجزيه

په اناروکی ويټامين C A . کاربوهائيډريټس . پروټين . غوړزی . نکوټينک اسيډ.کلورين اوځه مقدارويټامين بی کمپليکس شامل دي . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسيم . ميګنيشم . فاسفورس . ګندهک . تانبه . سوډيم . پوټاشيم دموزون مقدارپه اندازه هم لاس ته راځی .

انناس : (فارسی-اُردو-هندی) انناس (انګريزی) pineapple

رنګ : بيرون . سوربخن . دننه . ژړ. ذايقه : خوږه مائله ترشوالی ته . مزاج : يخ اوتر . درجه . ۲ . مقدارخوراک : ۲۴ ګرامونه تر۶۰ ګراموپوری . افعال اواستعمال : غذائی طاقت زيات لری . زړه . دماغ . ځګر اومعدی ته طاقت ورکوی . عام جسماني کمزوی خصوصًا دهډوکوکمزوۍ لپاره استعماليدی شی . زړه ته دخوشحالۍ ورکولواوژيړی دفع کولو لپاره سودمندعلاج دي . صفرا ته تسکين ورکوی . اشتهاء پيداکوی اوداعضاءهضم فعل درستوی . جسمانی طاقت پياوړی کوی . ادرارراوستونکي دي. دګردواومثانی کانولپاره فايده منددي . کله چی دزنانوماهواری په تکليف اوبنده بنده راځی ددی استعمال سره دماهواری. بی قاعده ګی او رکاوټ ختميږی . دانناس خوړل دحامله زنانه اودهغی دحمل بچی ته هم نافع دي . دګرم مزاج والاؤلپاره زيات فايده منددي . تجربات : دګيدی د وازدی دويلی کيدولپاره انناس۲ټوټی (ټوکړی) . شنه دهنيا يوګيلاس . بادرنګ يوعدد اوځه اندازه اوبه دجوسرپه ذريعه جوس وباسۍ دخوورځولپاره استعمال کړۍ انشاءالله مفيدتماميدی شی . بداثرات : دستوني نارو غانولپاره په اختياط سره استعمالول پکاردي .

## کيميائی تجزيه

مزيدتحقيقات : دکاربوهائيدريټس . نشايستی اوپروټينوپه لرلولوسره ويټامين AاوC . کلسيم اومعدني نمکيات په کافی مقدارسره لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

**امرود** : (فارسی-اُردو-هندی) امرود (انګریزی) Guava
**ماهیت** : ممشهوره خوشبوی داره میوه ده . رنګ : خام شین . پوخ ژړمائل سپینوالی ته اوځنی سوربخن . ذایقه : خام ستغ . پوخ خوږمیخوش خوشذایقه . مزاج . یخ اوتر. درجه ۱ مائل حرارت ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . **افعال اواستعمال** : زړه ته قوت اوفرحت وربښی . دځګرفعل پیاوړی کوی . دمعدی اوجسمانی طاقت ته ګټوردي . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دي اودنوروخوړوپه هضمولوکی هم کومک کوی . دګردواومثانی کانواوسوزش ته غوره دي . ددماغ طاقت ته مفیددي . مالیخولیا. زکام . قبضیت اوبواسیرو ناروغانوته ګټوردي . خام حالت کی قابض اوپاخه ملین اثرلری لیکن دطعام نه بعد قبض ماتونکي دي مخکی ورنه قابض دي نوپه نهاره ئی خوړل مناسب ندي . البته څو ورځی صبا ئی په نهاره روزانه۲۵۰ګرامه امرودوخوړلوسره دبواسیرودتهیک کیدوامکان شته دی . دامرودودانی چنجي وجنی لیکن هضمیدوکی سخت دي . بداثرات : د امرود زیات استعمال دګیدی دپړسوب اودکولمودقراراواز اوقولنجودپیداکیدو امکان لری .

کیمیائی تجزیه

دویټامین C یوارزانه سرچشمه ده . دی کی ویټامین A هم شته دی . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اوټینګ اسیډ په کافی مقدارسره اوځه اندازه ویټامینB هم لری

**شفتالو** : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو(اُردو-هندی) آړو(انګریزی) Peach. ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ دپوستکی : رنګارنګ شین ژړبخن اوسوربخن . ذایقه : پوخ شفتالوخوږخوندور . مزاج : یخ اوتر درجه ۲. مقدارخوراک : ۳ نه تر۵ دانوپوری . **افعال اواستعمال** : معدی . ځګراوتوری ته طاقت ورکوی . دوینی حرارت اوتندی ته تسکین ورکوی . صفراوی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره خاص مفیددي . ملین تاثیرلری . دخولی بدبوی لری کوی . بداثرات : اعصبی ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح . شهد. ادرک .

کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزیدتحقیقات : دی کی کاربوهائیدریتس . پروتین. اومعدني اجزا لکه . فولاد (اوسپنه). کلسیم . فاسفورس اوددی نه علاوه ویټامین Aاو C په کافی مقدار سره موجوددي .

زردآلو : (عربی) مشمش (فارسی) زردآلو (اردو) خوبانی (انګریزی)Apricot . ماهیت : مشهوره میوه چی تازه اووچ حالت کی خوړل کیږی .رنګ : پوخ حالت کی ژړځنی سوربخن . خام . شین . ذایقه : پوخ خوږ اوخام ترشبخن. مزاج : تازه یخ اوتر. درجه .۲. وچ ګرم اوزړی یعنی مغزګرم اوتر. مقدارخوراک : ۵ نه تر۱۰ دانوپوری . زړی هم د۷ نه تر ۱۰ دانوپوری . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ښنونکی میوه ده . صفرا . دوینی جوش اوتندی ته تسکین ورکوی . دمعدی التهاب اوبواسیروته ګټوردي . ملین اومسهل دصفرادي . اودګیډی چنجي وجنی . بداثرات : خام اوترش زردآلوکه زیات استعمال شی نوکیدی شی دګیډی دپرسوب اومری دخرابیدوسبب جوړشی . مصلح . شکر. مصطکی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دپوره مایعاتوپه لرلوسره ویټامین C . پروتین . خوږه . غوړزی . اومعدني اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه اوفاسفورس پدی کی موجوددي .

کیلا ، کیله : (عربی) موز(فارسی-هندی-اُردو) کیلا (انګریزی) Banana.ماهیت: مشهوره میوه ده چی څوقسمونه لری مګرافعال اوخواص تقریبادټولویوشان دی . رنګ دپوستکی : ژړاوځه اندازه سورحالداره دننه سپینه . ذایقه : خوږه . مزاج : ګرموالی اویخوالی کی معتدل. تر. درجه .۲. دځنوپه نزدیخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : دی کی غذائی ارزښت زیات اومایعات کم موجوددي . ددی سره جسمانی اودماغی طاقت حاصلیږی . دزړه کمزوری لری کوی . بدن تیاروی . درګونودسختوالی مخنیوی کوی . دمعدی سوی کموی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . ماده منویه کی ټینګوالی او زیاتوالی راولی . دجریان . کثرت اختلام لپاره دافع ده . دګرم مزاجوالاؤدجنسی طاقت ته سودمنده ده . دوینی سره کوریات زیاتوی خووینه کی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټينکوالی اوبلغموکی زيادت راولی . که روزانه دری مياشتولپاره دورځی دوه ځلی کيله وخوړل شی اوورپسی شده وڅکل شی نودبدن خوراوالی لری کوی اوبدن تياروی . بد اثرات : که کيله دمزاج خلاف اوزياته وخوړل شی نوکيدی شی چی دګيډی دپړسوب. قبضيت .اودبلغمو دزياتولی ستؤنزی رامنځ ته کړی . کيله په هضيدوکی سخته اوپه نهاره خوړل ئی هم ښه نه دئ . مصلح . مالګه . اومربه زنجبيل .

## کيميائی تجزيه

مزيدتحقيقات : دکاربوهائيډرټس اوميګنيشم په زيات مقدارلرلوسره دويټامين C. B.A . اوپروټين دلرلونه هم بی برخی نده . همدارنګی معدنی اجزا لکه .اوسپنه . کلسيم . پوټاشيم . فاسفورس اوامينواسيډ هم په مناسب مقدارسره لری .

ناشپاتی : ناک (عربی) کثرئ (فارسی) امردو(هندی-اُردو) ناشپاتی ،ناکھ (انګريزی) . Common pear . ماهيت : مشهوره ميوه ده . ذايقه : خوږه خوندوره . مزاج : يخ اوتر.۲. افعال اواستعمال : غړوکی طاقت اوبدن کی تياروالی راولی . زړه . دماغ .ځګراومعدی طاقت ته ګټوره غذاده . دځګردګرمئ دلری کولولپاره مفيددي . مفرح دزړه دي . دوينی دګرموالی اودصفرامسکين دي . ګرموتبوکی تنده کموی . ملين اوطبيعت خوشحالونکی اثرلری . دسپرم حجرات زياتوی . اوليکوريا (سيلان الرحم) کی ددی استعمال ډيرفايده مند دی . دګرمئ حدت ته تسکين ورکوی اوبدن تياروی . بد اثرات : البته هضميدوکی سخت دي. نوکيدی شی چی ډيرخوراک سره ګيډه کی پړسوب پيداکړی . اودګردوناروغان ئی هم په اختياط استعمالولی شی . مصلح : انيسون . عود وغيره .

## کيميائي تجزيه

مزيدتحقيقات : دی کی ويټامين AاوC په زيات مقداراوويټامين B په درميانه مقدارسره شته دی . ددی نه علاوه په دی کی پروټين . کاربوهائيډريټ اوکلسيم هم موجود دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

بهی : (عربی) سفرجل . (فارسی) بہ (اُردو-هندی) بهی (آنگریزی) Gruce . ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ : ژړاوسپین . ذایقه : خوږه اوستغه. مزاج : یخ . درجه .۱. خشک . درجه .۲. افعال او استعمال : طبیتت اوروح خوشالونکی میوه ده. زړه اودماغ . ځګراومعدی کی طاقت پیداکوی . دګردو. توری اوځګرناروغانولپاره ددی استعمال فایده منددی . مدّر اوقابض اثرلری . دګرمی دوجی نه دزړه خفګان اوکمزوری . اسهال صفراوی . دځګرګرمی اوقی ته دارآم ورکولو لپاره تنها یا دمناسبی بدرقی سره استعمالیدی شی . دبهی نه مربه . رب اوشربت هم جوړیږی .

## کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی دمعدني اجزاؤسره سره ویټامین C . نشایسته . خوږه . سیلک اسیډموجوددي اوځه اندازه ټارټرک اسیډهم لری .

سګتره : (فارسی) سنګتره ، رنګتره. (هندی) نیرنګی . (انګریزی) Orang.
ماهیت : مشهوره میوه ده . دپوستکی رنګ : سورژړبخن . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتر. درجه .۳. افعال اواستعمال : زړه ته طاقت اوخوشحالی ورکوی . ګرمی اوتنده رفع کوی . قاطع دصفرادي . دوینی ګرموالی یخوی .وینه صافوی اودمخ رنګ ښایسته کوی . ددی استعمال سره دمخ توروالی اوداغونه لری کیږی . هاضمه درستوی . دزړه اوځګرلپاره بهترین شی دي . تقریبا دهرقسم تبواوژیړی لپاره اکسیردي . که حامله زنانه د حمل په پوره موده کی هره ورځ سنګتره استعمال کړی نوانشاءالله خوبصورته ماشوم به وزیږوی .

## کیمیائی تجزیه

دمایعاتواوویټامینونوپه زیاتولرلوسره دی کی ویټامین C.B.A ..هم موجودي ویټامین A په کم مقدار اوویټامین B په کافی مقدار اوویټامین C په زیات مقدارسره لری . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . فاسفورس. سوډیم . پوټاشیم. میګنیشم . تانبه . سلفر. اوځه مقدارپروتین .

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوړزی اوویټامین D هم لری . بد اثرات : یخ مزاج والاؤلپاره ناموافق دي . **مصلح :** شهدخالص .

**مالټا :**

**ماهیت :** یوه مشهوره میوه ده . رنګ : ژړاوسور. ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتر. **افعال اواستعمال :** په غذائی اعتبارسره مالټه په نوروميووکی یوامتیازی حیثیت لری اوپه ټولورس لرونکومیووکی دتفریح اوقوت حاصلولوپه اعتبارنمبر۱ مقام لری ددی وجی بیحده طاقت ښنونکی اوخوشحالونکی میوه ده . مالټادطبیعت دروندوالی لری کوی بشاشت خوشحالی اوبدن کی سپکوالی پیداکوی .اودمزاج خرابوالی اوکثافت دفع کوی. دوینی صافولواوبدن کی دهډوکو دطاقت ښنلواعلٰی ثمره ده . مالټاچونکی یوه هاضمه جوړونکی اثرلری ددی وجی دبدهضمۍ لری کولودپاره لاجوابه تونیک Tonic دی .ځګراومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوګرمۍ مفسدات لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځګر. توری اوتبوناروغیوکی ددی استعمال ډیرمفید دی . دمعدی اوځګرجوش ته ارآم ورکوی . اودغوړجنوغذاګانوغوړوالی اصلاح کوی . تجربات : دمالټی وچ شوي پوستکي ۵ عدد ښه میده کړ ي اوورسره یوه قاشق اصلی شهد اویوه قاشق ماسته یوځای اودمخ کریم جوړکړۍ کوم چی دمخ دتورداغ . تیسري اوزخولپاره مفیداثرلری اودمخ پوستکی صفاکوی . یادونه. دمالټی پوستکی چي څومره نری وی اودننه سور رنګ ولری یعنی لال مالټه دهغی قوت اوخوندزیات وی .

**مِټها :** ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ دپوستکی : پیکه ژړ . مزاج : یخ اوتر. **افعال اواستعمال :** زړه ته خوشحالی اوتازګی ورکوی . ګرمی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . تنده . بدهضمی اوقی دفع کوی . بی هوشی . ګرمو تبواوملاریاکی ددی استعمال ګټوردی .

**لوکاټ :** ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : ژړاوسور. خام شین . ذایقه : پاخه خوږه خام تروه . مزاج : یخ اوتر.درجه. ۲ . **افعال اواستعمال :** زړه خوشحالونکی اوطبیعت صافونکی

(c) ketabton.com: The Digital Library

میوه ده . صفرا قطع کوی اوګرمۍ ته تسکین ورکوی . دوینی ګرموالی اوتنده لری کوی . اکثره صفراوی اودموی ناروغیوکی ددی استعمال ګټوردی . څه اندازه قابض هم دي . خونی بواسیراوخونی قی کی دلوکاټواستعمال مفیددی . بد اثرات : بلغمی مزاج والاؤئی په اختیاط سره استعمالولی شی .

منه : (عربی) تُفاح (فارسی-اُرُدو-هندی) سیب (انګریزی) Apple .

ماهیت : مشهوره میوه ده : رنګ : سور. ژړاوشین بخن . ذایقه : خوږه . مزاج : پخه منه ګرم اوتر. درجه .۱. دځنوپه نزد تردرجه.۲. خام حالت کی تروه منه یخه اوخشکه . **افعال اواستعمال** : منه یوه زړه خوشحالونکی میوه ده . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . دځګرفعل اصلاح اودوینی مقدارزیاتوی . دمعدی او هاضمی ځواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنګ کی سوروالی اوښایست پیداکیږی . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی اودزړه کمزوری لری کولولپاره عمده نعمت دی . دمنوّیه مادی په پیداکیدوکی بیحده مؤثره ده . په مړه څه اندازه قابض اوپه نهاره ملین اثرلری . پیچش . اسهال . دصفرا زیادت . ټائفائیډ (محرقه تبه) ټوخی . نری رنځ وغیره کی دمنی استعمال ګټورثابت شوی دی . همدارنګی ددی استعمال سره حامله زنانه دزیاتوناروغیو څخه محفوطي پاتي کیدی شي . دمنی مربه رب اوجوس دزړه دزیاتو ناروغیو دپاره فایده منددی . یادونه . دمنی پوستکی کی موجوده پیکټین دکولسټرولوپه کمولو کی معاون دي . نو پوستکی سره ئی خوړل بهتردي . بد اثرات : ډیرخوړل ئی کیدی شی د ګیډی دپړسوب سبب جوړشی اوتروه منه سینی ته هم ښه نده . مصلح : ګلقند . شهد او دارچینی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : منه کی ویټامین A.B.C په کافی مقدارسره شته دی . همدارنګی دخوږی . نشایستی اودغوړی مادی په لرلوسره معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس هم په زیاته پیمانه سره لری . او څه اندازه مِلک اسید هم لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیمو : ماهیت . عامه مشهوره میوه ده چی څوقسمونه لری . بهترقسم ئی کاغذی لیمودی . رنګ : پوخ ژړ خام شین. ذایقه : تروه. مزاج. یخ درجه.۲. تردرجه .۱. افعال او استعمال : مفرح . مبرّد اودافع دصفرادي . زړه کی طاقت راولی اوویره لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . خواړه هضموی اولوږه پیداکوی. اوادرارراوستونکي دي . نزله اوزکام کی ددی استعمال مفیددی. بدهضمی اوبدبدارګی راتلل. استفراق . زړه راجیګیدل . دست او هیضه کی د لیمواستعمال ګټوردی . وینه صافوی اوځنی جلدی ناروغیوکی ښه اثرلرونکی ثابت شوی دی . دتوری . سترګواوغاښونوځنی ستونزودمخنوی لپاره هم مفیددی . دسکروی ناروغانولپاره شافی علاج دی . دځګرصفاکولولپاره ددی نه کومه ښه دواءنشته دی اودزهرجنوموادودفع کولولپاره ترياق دي . بد اثرات : دزیات استعمال سره کیدی شی دبلغمودرکاوټ اوماده منویه دخرابوالی سبب جوړشی کوم چی جنسی طاقت باندی بداثرغورځولی شی . مصلح : شکرسفید .

## کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : لیمودویټامین C دحاصلولویوه ذریعه ده . اوویټامین B هم په زیات مقدارسره اوویټامین A په کم مقدارسره لری . ددی نه علاوه کاربوهائیډریټس . پروتین . اوغوړزی په لرلوسره معدني اجزا لکه . اوسپنه . میګنیشم . پوټاشیم. سوډیم . فاسفورس . تانبه اوکلورین هم په کافی مقدارسره په دی کی موجوددي . همدارنګی پیکټن نامی ماده چی تقریباهره میوه کی لاس ته راځی مګرلیموکی زیاته وی .

نارنج : (فارسی-اُردو) نارنج (هندی) کرنا (انګریزی) .Citrus Medica او Orang ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ : دپوستکی رنګ پوخ نارنج ژړسوربخن خام شین .ګل سپین . ذایقه : تروه . مزاج : یخ درجه .۲. پوستکی اوګل ګرم اوخشک درجه .۲. افعال اواستعمال : دوینی اوصفرا تیزوالی اوجوش کموی . اشتهاء پیاوړی کوی . دمعدی سوزس لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . مسهل دصفرادي . نارنج اودهغی دګل بوی کولوسره زړه ته فرحت اوطاقت رسیږی . بد اثرات . دحدنه زیات استعمال ئی کیدی شی دځګرلپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مضرتمام شی اودبلغمواوماده منویه درکاوت سبب هم وګرځی . مصلح . قندسفید . مالګه اوتورمرچ .

. کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی سائټریټ . پوټاشیم . فکسډآئیل اوټنین موجوددي

اسټرابیری : (فارسی) توت زمیني (پښتو) دځمکی توت (انګریزی)Frangus .

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : سور. ذایقه : پوخ . خوږترشبخن . مزاج : معتدل . مقدارخوراک : مناسبی اندازی سره . افعال اواستعمال : داقدرت ښسونکی میوه ده . غذائیت زیات لری. دبدن دپرورش کولو. زړه ته دطاقت ورکولواوخوشحالوتاثیرلری . دصافی وینی دتولیدمددګاره ثابت شویدي کوم سره چی دبدن دوینی کمی پوره کیږی . دمخ رونق ښایسته اوښکلائی زیاتوی . دپوستکي په تماموناروغیوکی ددی استعمال ګټوردی . تنده ماتونکی اوملیّن اثرلری . دوینی دلوړفشارHi-BloodPreser اوبدن کی دغوړوزیاتوالی (کولیسترول Colestrol کنترولوی . دکینسر(سرطان) دمخنیوی لپاره ډیرمفید ثابت شویدي . دزیاتو ناروغیو دمقابلی کولو(دقوت مدافعت) صلاحیت لری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویټامین A.B.C .په زیات مقدارلرولوسره نورویټامینات معدنیات . پروتین . خوږه اوریشه موجودده .

خربوزه : (عربی) بطیخ (فارسی-اُردو-هندی) خربوزه (انګریزی) . Melon .

ماهیت : عامه مشهوره میوه ده . رنګ : مختلف قسم ژړبخن . ذایقه : خوږه ځنی پیکه . مزاج : خوږه خربوه ګرم اوتردرجه .۲. پیکه . یخه درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : دبدن دپرورش کولووالاغذاده . زړه اودماغ ته تازه ګی اوخوشحالی ورکوی . وینه یخوی اوماده منویه کی زیاتوالی راولی . بدن تیاروی. مدّراو قبض کشا تاثیرلری. دګردواومثانی کانی میده اوخارجوی . دزنانوشُده زیاتوی . دژیړي ناروغانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره دخربوزی استعمال ګټوردی . یادونه . ددووخوراکونوترمنځ ئی خوړل پکاردي . په نهاره یادخوراک نه فوراًبعد نامناسب دي . بداثرات : دصفراوی تبواودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح : سکنجبین اوسرکه .

## کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات. دی کی دمایاتوسره سره . خوږه . نشایسته . ویټامین. A B, C. اوB.2 . اومعدني اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه . تانبه اوفاسفورس هم شامل دي .

هندوانه : (عربی) بطیخ (فارسی) تربوز (هندی) تربوز، تربوج (پنجابی – سندهی) هنددانه (انګزیزی).Water Melan رنګ : دپوستکی مختلفف ځنی شین اوتوربخن . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه . ۳. افعال اواستعمال : دګرم مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . دګرمۍ . خشکۍ . صفرا اودتندی زیاتوالی کموی . دوینی جوش رفع کوی . طبیعت نرموی . دتشو متیازوخلاصو راوستوپه وجی دګرمي موسم کی ګردي صفا کوی . تبو. سوزاک . یرقان (ژیړی) . صفرا. سینی اودزړه ناوغیوکی دهندوانی استعمال ګټوردی . دمحرقی په تبوکی دغذاپه طورخوړل بهتردی . بواسیرواوقبضیت کی دهندوانی خوړل ګټوردي . بداثرات : دیخنۍ په موسم کی خوړل ئی دهډوکودرد. جنسی کمزوری اودګیډی دبدهضمي شکایت پیداکوی . دوریجو یاشُدوڅخه فورًاُبعددهندوانی خوړل مضرتمامیدی شی . یخ مزاج والاؤئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . ګلقند . تورمرچ .

## غذااوصحت

لکه څرنګه چی دانسان دبدن جوړښت اونشونما دیوکوردجوړیدوسره مشابهت لری . نوهمدارنګی دیوکورپه جوړیدوکی مختلف شیانوته ضرورت وی . نوبنیادی طوردهغی آبادي دپاره دښه اوخراب اړخونوته دنظرپه سترګه کتل پکاروی باالکل داحال دانسان دجسمانی عمارت اونشونماهم دی چی دبدن لویه آبادی دانسان دژونداوروغ صحت پوری اړه لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوالله تعالٰی دانسان دبدن دپرورش اوصحت مندئ لپاره قسماقسم نعمتونه پیداکړیدي.اکثره خلک سابه اوسبزیجات په ادنٰی درجه غذاکی شماری مګرحقیقت کی دانسان دزنده ګی بنیاد دروغ صحت تضمین اوتندرستئ حصول دغذائی لوی ارزښت اواهمیت دمیوواوسبزیجاتوپوری منحصردی ځکه دناروغیوودمخنیوی اومقابلی (قوت مدافعت) استعدادلرلوپه بناءغذا ۸۰ فیصده برخه لری کوم چی قسماقسم میوي اوسبزیاني دي . چی دمختلف قسم ویټامینونو. معدنیاتو، دخوړی اونشایستی وغیروڅخه بهرمنداوغنی خواړه دي.نودصحت دپروش اودروغ صحت دبقا اوپه غذا ئی زرینواصولوباندی دناروغیومخنیوی کول . اوداسی غذاګانوته ترجح ورکول کوم چی ستاسی د مزاج دموافقت . دبدن دجوړښت اوصحمندئ تضمین کونکي اومدد ګاروی .

ګازره : (عربی) جزر (فارسی) زردک وکذر(هندی - اُردو) ګاجر (انګریزی) . Carrot . ماهیت : عامه مشهوره ده کوم چی په ځوطریقوسره استعمالیدی شی .خام حالت کی . ترکاري کی . دجوسرپذریعه جوس . حلوه . اچار اومربه . رنګ : ژړاوسور. ذایقه : شادابه اوخوږه . مزاج : ګرم اوتردر درجه .۲. مقدارخوراک :حسب ضرورت مربه اوحلوه ۹۰ګرام پوری . افعال اواستعمال : څرنګه چی په ظاهرکی ګازره ارزانه اوکم خرچه ده همدارنګی باطن کی زیاته ګټوره ده اعلٰی قسم غذائیت لری . اعضاء رئیسه ته د طاقت ورکولواوخوشحاله ساتلو دپاره بهترین خواړه دي . دزړه ټکان. دوینی خرابی . دبلغموزیادت . سوزاک. دګردواومثانې دکانواوژیړی دلری کولولپاره بهترین علاج دی . دګازری استعمال سره دزړه زیات ټکان اودوینی ټینګوالی کمیږی . داعصابواوهډوکونه علاوه دسترګودتقویت لپاره نهایت مؤثره ثابته شویده . شبکورئ اوسترګوکمزورئ لری کولولپاره فایده منده ده . ادراراوستونکی اوقبضیت ماتونکی ده . دوینی دزیاتوالی اومعدی ته دطاقت ورکولولپاره ښه اثرلرونکي ده . دګازری حلوه اومربه لذیذه اومقوی ده بدن غښتلی کوی . دملا کمزورری اودرد. د ګردوکمزوری . سرعت انزال اومردانه کمزورئ لری کولولپاره ګټورخواړه دي . دګازری تخم اعصابوطاقت ته سودمنددی . رنومتیازواوحیض جاری کولودپاره علاجًا مستعملیږی . بداثرات : اګرچی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګازره نه زرهضمیدونکی اونه ډیره ثقیله ده البته زیات مقدارخوړل ئی دګیډی پړسوب اودست پیداکولی شی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامینونوبهترینه ذخیره ده . دویټامین A په زیاتولرلوسره دویټامین B اوC نه هم غنی ده. دزیاتومایعاتوپه شتون کی دخوړی اونشایستی نه هم بی برخی نه ده . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اومعدني مالګه دی کی هم موجودده .

چقندر: (عربی) سِلق (هندی) چکندر(پښتو) چغندر(انګریزی) Beet Root.

ماهیت : دشلغموپشان دي کوم چی دترکاری لپاره هم استعمالیږی . رنګ : دپوستکی : سور. ذایقه : خوږجنه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن کی دشته پرسوبونوتحلیلونکي دي .ځګرکی طاقت اووینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجوړونودردونوکی ددی استمال مفیددی . دزنانودپاره بهترینه تخفه ده اودهغوئ شُده زیاتوی . ملیّن اثرلری . پوخ کړئ شوی چقندراولبلبوبهتروی . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی اوقولنجولپاره بداثرلونکي دي اودشکرتکلیف لرونکوکسانولپاره ددی استعمال ښه نه دی . تجربه.چقندراودهغی پاڼی وجوشوئ چی یښنی شی نوپه سرئی ولګوي ددی استعمال سره دسردویښتوپیښه ختمیدی شی . یادچقندروپاڼي اودنکریزوپاڼي برابرهموزن میده اواوبوکی لامدی کړئ اودسرپه وښتوئی ولګوي نوددی سره ویښته نرم اواوږدیږی . دهرقسم کینسر (سرطان) لپاره په چغندروسره علاج وکړئ تجربه : چغندر۵۵ فی صده . ګازره ۳۰فیصده . شنه دهنیا سره دډکو۲۰ فی صده . کچالو۳ فیصد. سره مولی ۲ فی صده. ددی نه چکنی جوړه کړئ دجوسرپذریعه یابغیردجوسره. د۴۲ ورځولپاره متواتراستعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورځوکی بغیردشین چای نه ناروغ ته دبل څه خوړل ندي پکار.

## کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددی نه دمیل پذریعه چینی (بوره) جوړیږی ددی وجی نه دشکر(خوږی) خزانه ده. دی کی ویټامین A.B.C. اونشایسته هم موجودده . همدارنگی معدنی اجزالکه اوسپنه .کلسیم . ایوډین . کلورین اوفولک اسیډهم لری .

کدوشیرین : (عربی) حلّوکدو (فارسی) کدوشیرین (هندی) کاشی پهل ، مکړا (پښتو) خوږکدو(انگریزی). Pumpkin. ماهیت: مشهوره ترکاری ده. رنگ : دپوستکی ژړ یاسوربخن قاشدارمغزژړ. ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال او استعمال : گرم اوخشک مزاج والاؤلپاره بهترینه اواعتدال پیداکونکي غذاده . تنده ماتونکی اوملیّن تاثیرلری . غذائیت کم لری اوغلیظ خلط پیداکوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم اوتیل چنجی وجونکی اثرلری کوم چی دکدوزړی چنجی لپاره علاجًا استعما لیږی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی لحمی اجزا (پروتین) . غوړزی . معدنی اجزا لکه . کلسیم . فولاد . فاسفورس اوڅه اندازه ویټامین بی کمپلیکس شامل دي .

کدوپیټها : (عربی) محدبه (فارسی) کدورومی (هندی-اُردو) پیهټا (پښتو) پیهټه کدو (انگریزی)White Pumpkin . ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : بیرون شین دننه سپین .ذایقه : څه اندازه خوږه. مزاج : یخ درجه.۲. تردرجه .۱. دځنوپه نزدگرم اوخشک خام حالت کی یخ . افعال اواستعمال : زړه . دماغ . ځگر. معده اوسږوته طاقت ورکوی . وینه . ماده تولیداوجنسی قوت زیاتوی . دوینی اودصفرا جوش اودگرمۍ شکایت لری کوی . دماغی ناروغیوکی خاص فایده مندتاثیرلری . دزړه . ځگر اومثانی گرمایش کنترولوی . دتشومتیازو سوزیدلوته نافع دی .اودوزن دزیاتوالی اثرلری . نری رنځ اوبواسیروکی ددی استعمال گټور دی . اوزنانولپاره دکدوخوړل اکسیردی اودهغوي په گیډه بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مِهټاهی جوړیږی کوم چی وجودته مقوّی اثرلرونکي دي . ددی زړی دکدودانه چنجو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره بی ضرره اوفایده مندعلاج دی . دکیمیائی تجزیی نه معلومیږی چی دی کی ویټامین A په کافی مقدارسره او ویټامینB هم په ښه مقدارسره موجوددي .

کدودراز : (عربی) قرح (فارسی) کدودراز(اُردو) لمباکدو، لوکی گهیا . (پښتو) نری غاړی کدو (انگریزی). White Gourd ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده خوبهتره هغه وی کوم چی سپین نازک تازه اوخوړوی چی نه ډیرغټ اونه ډیر وړوکی مگرمتوسط اوبی ریشی وی . رنگ : بیرون شین اودننه سپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال: دگرم اوخشک صفراوی اودموی مزاج اشخاصولپاره بهترینه غذاده . دصفرا زیادت اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . ادرار راوستونکی اوطبیعت نرمونکی اثرلری . دمتیازواومثانی په سوزش اوگرموتبوکی ددی استعمال مفیددی . خلط صالح اواعضاؤکی رطوبت پیداکوی . دنری رنځ ناروغانوته ددی نه بله کومه بهترینه غذانشته . ددی نه اچارهم جوړیږی. بداثرات : دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره استعمالول پکاردي. همدارنگی کچه کدودمعدی اوکولموناروغانولپاره مضردی . ثقیل اوقولنج پیداکونکی تاثیرهم لری . مصلح : لونگ. عودهندی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . غوړزی . اومعدني اجزا لکه . اوسپنه (فولاد) کلسیم او فاسورس موجوددي . ددی نه علاوه کاربوهائیډریټس اوریشه لرونکی اجزاهم لری .

آلو : (فارسی) کچالو (اُردو-گجراتی) آلو (سندهی) پټاټا (پښتو) آلو، آلوگان .اوځنی علاقوکی ورته پښتانه پټاټاهم وائی . (انگریزی) . Potato .ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی په څو قسموسره پخیدی شی . رنگ : پوستکی سوربهورا اوسپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه .۱. افعال اواستعمال : آلوهم دبهترینوغذاگانوڅخه شمیرل کیږی . اُلودبدن دپرورش کولواوطاقت پیداکونکوغذاؤڅخه دی . وزن زیاتولوکی کومک کوی .اگرچی آلو هضمیدوکی سخت اوبادگین اثرلری اوقابض هم دی خودبدن دویټامینواومعدنیاتوکمی هم پوره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوی . آلوپه مختلفواوجداجداطریقوسره پخولی شی خودپوستکی سره پخول ئی غوره دي اووجودته ډیری ګټي لری . اوبغیردپوستکی پخولوسره کیدی شی ویټامین ضایع اوفوایدئی کم شی. بداثرات : زیات اومتواترخوړل ئی کیدی شی دګیډې دپړسوب اوقبضیت عامل وګرځی . مصلح : ګرم مصالجات . تجربه : دوېښتانودمضبوطولو اوځلاداره ساتلودپاره دالوځه اندازه پوستکی په مناسبواوبوکی ښه وجوشوئ چی خپل رنګ پریږدی اوبیائی یخ کړئ اواوبه ئی وباسئ اول خپل وېښته په یومعیاری شامپووونځئ اوبیا د آلوګانوهغه اوبه پخپلوویښتوولګوي اوبیائی څه وخت لپاره پریږدي . اوکه الوپه یوسوزیدل شوی ځای ولګول شی نوفوراً ارآم ورکوی اوزخم دپُلئ جوړیدوته نه پریږدی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین .A.B.C په کافی مقدارلرلوسره څنی نورویټامین هم لری . ورسره ورسره معدني اجزا لکه. اوسپنه. کلسیم . فاسفورس اوپوټاشیم هم په خاص مقدارسره او میګنیشم . سوډیم . ګندهک (ګوګرد) . تانبه . کلورین اوایوډین هم په کم مقدارسره پدی کی موجوددي آلوپه نشایستی هم غنی دی خولحمی اجزاکمه لری .

**شلغم** : (عربی) لفت (فارسی) شلغم (اُردو-هندی) شلجم (انګریزی) Turnip .
**ماهیت** : مشهوره عامه ترکاری ده. رنګ : دپوستکی سپین. سورواوژړمختلف دننه مغزسپین . **ذایقه** : معمولی خوږه . **مزاج** : ګرم اوتردرجه .۱. دځنوپه نزدګرم درجه .۲. **افعال اواستعمال** : غذائیت زیات لری اوزرهضمیدونکی خواږه دي . طبیعت نرموی اوصافه وینه پیدا کوی. مدّرراوقابض تاثیرلری . بلغم نرموی اوټوخی رفع کوی دشوګرناروغانوته فایده لرونکی خواږه دي . همیشه استعمال سره ئی د سترګوطاقت کی زیادت پیداکیږی . اوجنسی طاقت ته هم فایده مندي . دعرق النساء. وجع مفاصل . نقرس . ګردواو مثانی دکانو اوګردو دکمزورتیالپاره مناسبه غذا ده . او دتشومتیازوسوزیدوته هم مفیددي . بداثرات : البته کیدی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی چی زیات استعمال ئی د ګیډی دپرسوب دسبب باعث جوړشی . اوهضمیدوکی لږسخت هم دي . مصلح : تور مرچ اوترش شیان .

## کیمپائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین A.B.C. اوویټامین K په لرلوسره معدنیات لکه . فولاد . کلسیم . پوټاسیم . سوډیم اوفولک اسیډ په دی کی موجوددي . اوځه اندازه پروتین . خوږه اوکم مقدار کی غوړزی هم لری .

مولي :(عربی) فجل (فارسی) ترب (هندی) مولی ، مولا (اُردو) مولی (انګریزی) Radish رنګ : دپوستکی سپین اوشین بخن اوځنی سري مولۍ . ذایقه : تیزه ترشبخنه. مزاج : ګرم درجه .۱. خشک درجه .۲. دځنوپه نزد ګرم اوترده . **افعال اواستعمال** : مولۍ دځګر. توری. ژیری اوبواسیرولپاره ګټوره ده. تشی متیازی زیاتی راولی اوګردي اومثانه دکانړواوفضلاتونه پاکوی اوګردواومثانی باندی دزیات یورک اسید UricAcid داثرکمولوکی نهایت فایده منده ده . هاضم اوبادویستونکی اثرلری خوخپله هضمیدوکی سخته ده البته دمولۍ پاڼی دهغی په هضمیدوکی کومک کولی شی. دبدهضمۍ دشکایت لپاره روزانه خوراک سره په مولۍ لږه مالګه اوتورمرچ ددوومیاشتولپاره استعمال کړئ دبدهضمۍ شکایت کنترولی شی . بداثرات : البته مولۍ بادګینه ده اوزیات خوړل ئی دکیډی دخرابیدوسبب هم جوړیدی شی . اوزړه د راجګیدوامکان هم پیداکولی شی اوغاښونو. مرۍ اوسرباندی دبداثرپیداکیدوباعث هم جوړیدی شی . په نهاره مولۍ خوړل هم ښه ندي اوبواسیرودزیادت سره کومک کولی هم شی . مولۍ خوړل ارګی اوخولی بوی خرابولی شی . نودمولۍ خوړلونه روسته لږه ګوړه خوړل غوره دي .

هوګه : (عربی) ثوم ، ثم (فارسی) سیر(هندی-اُردو) لهسن (پنجابی) تهوم (انګریزی) Garlic . رنګ : سپین . ذایقه : ترخه تیزه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۳. مقدارخوراک ۳ماشی پوری . **افعال اواستعمال** : دبدهضمۍ په ډیروصورتونوکی هوګه یوه مفیده دواء ده . دغذاپه هضمیدوکی کومک کوی . بادخارجوی . قبضیت ماتوی . بلغم نرموی . رنۍ بولی اوحیض

(c) ketabton.com: The Digital Library

جاری کوی . منقطع داخلاطوغلیظوده. وینه اوځګردفاسده مادووځخه پاکوی . بلغمی ناروغیو کی. فالج . لقوه . ټوخی. ساه بندی . دهډوکودرداوکولموکمزوری کی دهوګی استعمال ګټور دی . مردانه طاقت اودوینی سره اوسپین کوریات زیاتوی . سترګوته طاقت ورکوی . وینه نری کوی اودلوړفشارپه کمیدوکی مرسته کوی . بداثرات : دګرم مزاج والاؤلپاره مضره ده . اودزیات استعمال ئی دزړه درځیدواوسردچکردپیداکیدوسبب هم جوړیدی شی . اوحامله زنانه ئی هم په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : باداموتیل . وچه دهنیا . مالګه .

ټماټر : (فارسی) بانجان رومی (پښتو) سره رومیان (انګریزی) . Tomato ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی پخولوکی اوبغیردپخولونه ډیراستعمالیږی .دپخکړی یوه اهمه برخه ده کوم چی دکتغ یعنی پخکړی دخوند . ذایقی اورنګ جوړولوکی ددی نه کوم بل بهترین شی نه لیدل کیږی . رنګ : پوخ سورااوخام شین. مزاج : ګرم اویخ کی معتدل . اوخشک . دځنوپه نزدګرم اوتر. افعال اواستعمال : ټماټردصحت قائمولوغذاګانوکی سرتاج حیثیت لری . کمزوری اوسستی لری کوی . ټماټراشتهاءپیداکونکي . خواړه هضمونکي اوقبض ماتونکي غذاده . دی کی مِلک اسیډ . سترک اسیډاوفاسفورس دری تیزابي مادي موجوددي کوم چی دټولوسبزیانونه په ټماټرکی زیات مقدارکی دي . تیزابی ماده کنترولوی . معده اوکولمی صافوی جراثیم وجنی صافه اوعمده وینه پیداکوی . ټماټردځګر. معدی اوزنګنونو دناروغئ دپاره مفیداثرلری . بدن دجراثیمونه محفوظ ساتی . دجسمانی نظام نه فاسده اوردي مادي خارجوی . شوګراوکمخونئ کی ددی خوړل سودمنددي. دګردودپږسوب . ژیړی . کمخونئ . شوګراوزیات وزن ناروغانو ته دیو سورغټ ټماټرسهارپه نهاره خوړل ډیرګټورتمامیږی . دټماټراستعال خصکر ماشومانو ته ډیر فایده مندبلکی نعمت دی . ټماټرمتیازوکی دشکرراتلل کنترولوی . دزنانوشُده زیاتوی. دکساخ (رکټس) ناروغی کی کوم چی کم عمرماشومانوته لاسونواوخپوکی کوږوالی پیداکیږی دهغی لپاره ګټور علاج دی . بداثرات : چونکی دی کی تریوالی دی دنزله زکام اوټوخی وغیره کی ددی استعمال اختیاط سره پکاردی. اوګردواومثانی کاڼولرونکواشخاصولپاره غوره داده چی بغیردپوستکی څخه ئی استعمال کړی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین A.B.C . په زیات مقدارلرلوسره یوه غنی غذاده .همدارنګی مایعات . لحمی ماده . غوړزی اوکم مقدارکاربوهائیډریټس هم لری ورسره ورسره معدني اجزا لکه. فولاد . کلسیم . مِیګنیشم .پوټاشیم . سوډیم . فاسفورس . سِلی کون . کلورین اوسلفرنه هم بی برخی ندي .

بهنډۍ : (عربی) بامیا (فارسی) بامیه (هندی) بهنډی تورئی، رام ترئی (انګریزی) Oera . ماهیت : عامه مشهوره ترکاری ده . رنګ : شین . ذایقه : پیکه لعاب لرونکی . مزاج : یخ اوتردرجه . ۲. مقدارخوراک : حسب برداشت : **افعال اواستعمال** : دګرم اوخشک مزاج اشخاصولپاره بهترین خواړه دي. دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی اوملیّن اثرلری. وینه پیداکوی . دلعاب داروبوپه وجه صفرااووینه هم ټینګوی . دنارینودماده منوّیه درکاوټ اوزنانودلیکوریا(دسپینواوبوزپاتوالی) لپاره ددی استعمال مفیددی . ماده منوّیه ټینګوی اوجریان . اختلام اوسرعت انزال ناروغیولپاره ددی استعمال ګټورتمامیږی . دګرم وخشک مزاج والاؤدپیچش . کولموزخم. سوزاک اوګرم ټوخی کی دبهنډی خوړل فایده منددي . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره استعمالول پکاردي . مصلح . ادرک اوګرمه مصالحه . مجربات : دمعدی . مقعداومتیازوسوزیدودپاره ۵عددنرمي بهنډۍ یویوسانتی پری کړۍ او۵۰ګرامه اوبوکی وجوشوۍ چی اوبه نیمایی پاتی شی دیوکپړۍ څخه هغه سرینتناکی اوبه وباسۍ دیوه قاشقه شهدوپه یوځای کیدوسره ددی په استعمال سره ارام پیداکیږی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات :بهنډی داسی یوه سبزی ده چی داوسپنی اوکلسیموخزانه شمارل کیږی. دکیمیائی تجربی نه داپته هم لګیږی چی دی کی لحمی مواد . نشایسته. کلورین اوکاربوهائیډریټس په شتون کی نورمعدني مواد لکه. پوټاشیم . سوډیم . مِیګنیشم . آکسیلک اسیډ . فاسفورس. ګندهک . تانبه . کلورین اوایوډین هم لاس ته راځی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

توریٔ : (عربی) قیشاهندی (فارسی-هندی) شاه توری (اُردو) گهیاتوری (انګریزی) Towel Gogrd . ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی دوه قسمه لری . یوه صافه اوخویه پوستکی والاوبله زیګی اوکرخی کرخی والا. رنګ : پوستکی شین ګل ژړ. ذایقه : پیکه . مزاج : سرداویخ درجه .۱. **افعال اواستعمال** :توریٔ صحت بخش سبزی ده خاصکرګرم مزاج والاؤلپاره موافق ده ګرمیٔ ته تسکین ورکوی. طبیعت نرموی . هاضمه تیزوی اوخپله هم زر هضمیدونکی ده. سوزاک . بواسیرواوګرموتبوکی ددی استعمال ګټوردی. بادی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره توره زیره اوغټه لاچی استعمال ورسره بهتردی . بداثرات : دیخ مزاج اشخاص اودګیډی دګیس والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکاردي . **مصلح** : ګرمه مصالحه .

**ټینډیٔ** : (اُردو) ټهینډی (پنجابی) ټینډی (انګریزی) Round Cvember . **ماهیت** : عامه ترکاری ده . رنګ : دپوستکی شین اوژړبخن . ذایقه : معمولی ترخه . مزاج : یخ اوتر درجه.۲. **افعال اواستعمال** : ګرم اوخشک مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . صفرادفع کوی . دبدن نه دمتیازوپذریعه تیزابی ماده اونوری فاسدي مادي خارجوی . درنوبولوکموالی اوسوی . دخپواولاسونوسوزش اوګرمونبوکی ددی استعمال فایده مندثابتیږی . اودماغ طاقت ته هم مفیده ده . دوینی دزیات شوی دباؤ(لوړفشار) په صورت کی عمده دواء ده . قبض ماتونکی ده خو هضمیدوکی لږه سخه ده . څه اندازه افعال ئی کدوته ورته دی .
بداثرات : البته بلغمی شکایت لرونکواشخاصودپاره نقصان لرونکی ده خودتورمرچ توره زیره اوغټی لاچی استعمال سره دهرمزاج والاؤته موافقه تمامیدی شی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات. دځنواطباؤپه نزددی کی څه اندازه ویټامینD.AاوK په شمول مایعات . پروتین . غوړزی اونشایستی په لرلوسره معدني ماده لکه . فولاد . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

**ګلفی** : (عربی) قنبط (فارسی ) کلم رومی (هندی-اُردو) ګوبهی (انګریزی) Cawi Floower

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ . سپین یاسپین ژړبخن . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوخشک درجه .۲. دځنوپه نزددرجه .۱. افعال اواستعمال : دی کی ځنی ضروری ویټامین موجوددي کوم چی دهډوکوجوړولواومضبوطولوخاصیت لری . څه اندازه مدّرتاثیرلری اودجنسی قوت اثرهم لری . اودسکروی دناروغۍ مانع دي .بداثرات : هضمیدوکی سخت اوبادګین خاصیت لری . دګیډی پړسوب اوبدهضمی پیداکوی . وینه ټینګوی اومؤلدسوداهم دي (سوداوی خِلط یعنی ماده زیاتولی هم شی) . مصلح : دبادامو تیل . ژړغوړی اوګرمه مصالحه .

بندګوبهی . ګل کرم : (بقلة الانصار) (فارسی) کرنب یاګل کرم (انګریزی) .Cabbage .
ماهیت : مشوره ترکاری ده. رنګ : شین . ذایقه : پیکه لږه ستغه . مزاج : معتدل . افعال اواستعمال : بدن اوهډوکي مضبوطوی . دوینی جریان ته ګټوره ده . دمعدی دسیسټونو. ورم اوالتهاب دپاره لاجواب علاج دی . دوینی خرابولی لری کوی اوڅه اندازه ادرارراوستونکی اثرهم لری . چونکی خوږه اونشایسته نه لری نودشکرناروغانولپاره مفیده سبزی ده . مجربات : دګل کرم۴۰-۵۰ګرامه رس دځوورځومتواتراستعمال سره دمعدی دالتهاب اوسسیسټونومخنیوی کیږی . که تاسوته د رس ایستل سخت وی نو دګل کرم نازکه اوتازه پاڼي غوځي غوځي کړئ چی تقریبًادوه ګیلاسه وی اواوبه نیم ګیلاس سره یو ځای دجوسرپذریعه ووهئ اودځو ورځومتواتراستعمال سره سهارپه نهاره دمعدی دزیاتو ناروغیو دمخنیوی سبب ګرځی لکه . دمعدی شوزش . بدهضمی . ګیس . قبضیت وغیره .

## کیمیائی تجزیه

دی کی ویټامین B6 ویټامین K . کلسیم اوفیبرول شامل دي .

بانجان : (عربی) بادنجان (فارسی) بانجان سیاه (اُردو-هندی) بینګن (انګریزی) .Bringals
ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ : دپوستکی اُودی اوسپین بخن دننه سپین . ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم اوخشک . افعال اواستعمال : څه اندازه ملین اوهضم جوړونکی تاثیرلری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبیعت نرموی . بادی ناروغیودزنګنونواوملادردوغیروکی استعمالیدی شی . بلغمی مزاج والاؤته فایده منددي . ګرم مزاج والاؤته ناموافق دي .غذائیت کم لری اوفضله زیاته جوړوی . دموسمی تبوبیابیاحملی سره کله چی توری کی غټوالی پیداشی نوناروغ ته څوورځی دبانجانو استعمال سره توری خپل حالات ته راګرځی . علاوه ددی نه دکوموزنانوچی ماهواری دمقرره تاریخ نه روسته راځی نوهغوئ دپاره هم بانجانوترکاری علاجًا استعمالیدی شی البته ناروغی ته دقبضیت په صورت کی نشی ورکول کیدی . بداثرات : زیات اونامناسب خوړل ئی دوینی دخرابوالی . خارښ . د ګیډی پړسوب . بدضمئ اسهال اوسرچکردپیداکیدوامکان لری . دموی اوسوداوی مادی دزیادت سبب هم جوړیدی شی . دبواسیروتکلیف لرونکوته ددی استعمال مضرتمامیږی . ګرمئ موسم کی تنده هم زیاتوی . مصلح : که دبانجانوسره شنه دهنیا . سرکه . ماسته. یاشومړه وخوړل شی نقصان ئی کمیږی. اوڅومره چی نازکه واړه بغیر دپوستکی اوغوښه کی پاخه شی غوره دي .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیات : دی کی پروتین . کاربوهائیډریټ . اوڅه اندازه ویټامي B2.B1.C.A . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس شامل دي .

**پالک** : (عربی) اسفاناخ (فارسی) پالک ، اسپاناخ (هندی –اُردو) پالک (انګریزی) Spinach . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده کوم چی په ظاهره معمولی اوارزانه ده باطن کی دزیاتوفولادوپه درلودلوسره قیامتی ده . رنګ : شین. ذایقه : بدمزه مزاج: یخ درجه .۲. تردرجه .۱. **افعال اواستعمال** : ملین . مدّراوزرهضمیدونکی غذاده . طبیت نرموی . دمعدی سوی اوتندی ته تسکین ورکوی . دوینی سره کوریات زیاتوی . ځګرتقویه کوی . هډوکی مضبوطوی . دوینی خرابوالی لری کوی . دګرم مزاج والاؤ ته په خصوصیت سره مفیده . سوداوی ناروغیو. ژیړی . قبضیت اوګرموتبوکی دپالکواستعمال ګټوردی . بداثرات : البته دګردو اومثانی کاڼی . دګونډو(زنګنونو) ناروغی اودځګرځنوستوٚنزوکی ددپالکواستعمال نقصان ورکونکی دی . مجرّبات : دګیډی دوازی ویلی کیدولپاره دپالکوپه شمول یوه نسخه . یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

موټی پالک یوعدد لیمونیمه توله ادرک یوګیلاس اوبه ټول یوځای دجوسرنه وباسئ اوڅوورځی متواترسهارپه نهاره استعمال کړئ . همدارنګی پالک دځګرتماموناروغیوپاره مفیدثابت شویدي تجربه دپالکو رس ۱۰ګرام . پیازو رس ۱۰ګرام . پودینې رس ۵ګرام . دهنیا رس ۵ګرام ټول یوخوراک دي سهاراوماښام یویوخوراک خوړل کیږی. داشتهاءکمی . بدهضمی. دګیډی ګیس اوځګردردلپاره استعمالیدی شی البته که ناروغی دکمی مودی وی لسوورځولپاره اوکه داوږدی مودی وی نوڅوورځی متواتر استعمال سره انشاءَالله دامذکوره امراض کنترول کیدی شی .

## کیمیائی تجزیه

دزیاتوفولادواوکلسیموپه لرلوسره سره ویټامین A.B.C . اوویټامین k اوفولک اسیډ .
کاربوهائیډریټس . فائبر. سوډیم اسیډ . فاسفورس .کلورین اوپروتین په دی هم کی موجوددي .

پیاز : (عربی) بصل (فارسی-هندی-اُردو) پیاز (انګریزی) onion . ماهیت : مشهوره ترکاری ده کوم چی دپخکړی یعنی کتغ رنګ . خونداودذایقی جوړولومفیده اولویه برخه ده. څرنګه چی پخولوکی زیات استعمالیږی تازه اوخام حالت کی هم استعمالیدی شی . او خاصکرمصالحاجاتوکی وچ پیازډیراستعمالولی شی . رنګ : سورواوسپین . ذایقه : پیکه تیزه . مزاج : ګرم درجه .۳. خشک درجه .۱. سره درطوبته . دځنوپه نزدګرم اوتر. **افعال اواستعمال** : پیازهاضمه جوړونکي اوخواړه هضمونکي اثرلری . بادویستونکي اوملین دي . خام حالت کی خوړل ئی دزړه اوسترګوناروغانولپاره مفیددي . بندی سدي راخلاصوی . طبیعت نرموی. پیازدمتیازومقدارزیاتوی . ددی استعمال سره بلغم دمتیازوداعضاؤدلاری اوکولمودرطوبتونوسره یوځای دبدن نه خارجیږی . اوماهواریٔ په جاری کیدوکی مددګارثابت شویدي. دوینی دنری کیدواوبلغمودنرموالی اثرلری. دجنسی طاقت دزیاتوالی اوخواهش رغبت ته دحرکت ورکولودپاره فایده منددي . په بدن کی دزیاتوجراثیمودمړه کیدوصلاحیت لری دزړه درځیدل اوتیزحرکت ئی نارمل حالت ته دراوستولپاره روزانه یوعددپیازخوړل مفید دي. اومناسب خوړل ئی دزړه دناروغیومخنیوی کوی . دسفردآب اوهواسمیّت رفع کوی . تجربه :

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبدن دغټودانولپاره پیازپه آورگرم کړې اودهغی پټی په دانې ولګوئ دی سره دانه زرپخیږی اوماتیږی اودانی نه گنده موادراوځی. بداثرات : که پیاززیات وخوړل شی د بدهضمۍ . گیډی دپړسوب . روماتیزم . ددماغ اوحافظی دبداثرسبب هم جوړیدی شی . اوبدن کی دیورک اسیډ UricAcid مقدارهم زیاتولی شی . اودخام پیازوخوړلوسره دخولی بدبوی پیداکیږی نود خوړلونه روسته وچه دهنیاخوله کی وچوپوئ یاگوړه خوړل دهغی سره دخولی بدبوی هم لری کیدی شی . مصلح : شهد . سرکه . مالگه . داناروا‌وبه .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی دخوړوماده. دغوړوماده اولحمی ماده موجودده. همدارنګی معدني اجزا لکه. کلسیم. پوټاشیم . سوډیم . میگنیشم . فاسفورس . گندهک اواوسپنه هم په کافی مقدارسره لری . اوځه اندازه ویټامین C اوویټامین بی کمپلیکس B.Complex پدی کی هم شامل دي .

کریلا : (عربی) قثاءالحمار(فارسی-اُردو-هندی) کریلا (انګریزی) Bitter Gourd .

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ : خامه شنه پخه سره یاژړه ذایقه : ترخه. مزاج : گرم اوخشک درجه .۳. افعال اواستعمال: دیخ اوترمزاج اشخاصوته بهترین خواړه دي . کریلاملیّن اوطبیعت نرمونکی غذاده . صفرااداسهال پذریعه خارجوی . بادی اوبدهضمی لری کوی . دوجودپړسوبونه کینوی . دگیدی چنجی وجنی . په ساه اخیستلوکی تکلیف محصوصولوته فایده منده ده . فالج. لقوه . استرخا . وجع مفاصل . نقرس . شوګر. ژیړی اود توری پړسوب دپاره دکریلی خوړل مفیدتماميږی . اعضاءته تقویت ورکوی . او جنسی طاقت ته هم ښه ده . اودیخ مزاج اشخاصودمعدی طاقت زیاتوی . مجرّبات : که کریلا سوری ته وچه شی څوورځی ۲گرامه روزانه خوړلوسره دبدن زیات وزن کمیدی شی . همدارنګی دتریخی کانولپاره دتازه کریلی اوبه ۲۴ملی لیترصبااوبیګا وڅکل شی اوورسره دزیتونوتیل ۲۴ملی لیتردیوگیلاس شدوسره دشپی وده کیدووخت کی وڅکل شی نودځوورځومتواتراستعمال سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دتریخی کانولپاره فایده مندثابتیدی شی.بداثرات : داندازی نه زیات استعمال ئی دگرم اوخشک مزاج والؤلپاره بدن کی گرمی اوخشکی زیاتولی شی . **مصلح** : فلفل سیاه . فلفل دراز.

## کیمیائی تجزیه

دی کی پروتین . غوړزی . کاربوهائیډزیټس اوویټامین C په درلودلوسره معمولی مقداربی کملیکس هم موجوددي . اومعدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس هم لری .

**وربښاړی** : (عربی) بقلة الحمقاء (فارسی) خرفه- بستان افروز- تورک (هندی-اُردو) کلفه (انگریزی) Perslane . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده . رنګ : تازه پاڼه شنه . ګل سپین . تخم تور. ذایقه : خوړجنه . **مزاج** : یخ اوتردرجه .۲. **افعال** اواستعمال : دوینی جوش . صفرااوگرمی ته تسکین ورکوی . دځګر. توری اودمعدی گرمی لری کوی . دځګراومعدی التهاب کی ددی استعمال مفیدتمامیږی . مدَراوقبض کشااثرلری . طبیعت نرموی . خونی بواسیر.سوزاک. گردواومثانی کاښوکی ددی استعمال ګټوردی. دخپواولاسونوسوزش.ته تسکین ورکوی . بداثرات : دبلغمی مزاج . دنظرکمزوری . ددستونواوتوری ناروغانوته په احتیاط سره دوربښاړی خوړل پکاردي . **مصلح** . پودینه (نعنع وینلی) .

## کیمیائی تجزیه

پدی کی لحمی ماده . نشایسته . تهیامین . ریبوفلاوین اونورووېټامينوپه شمول معدني اجزا لکه . فولاد(اوسپنه) . کلسیم . پوټاشیم . سوډیم . اګزیلیک اسیډ . فاسفورس . مس (تانبه) . ګندهک (ګوګرد) اوکلورین موجوددي .

**کچه ماچو**: (عربی) عنب الثعب (فارسی) روباه تریک (اُردو-هندی)مکو (انگریزی) Black Nightshade . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده .رنګ : پاڼي شني توربخني . ګل سپین . دانه سره ژړبخنه . ذایقه : خامه دانه ترخه . پخه خوږه. مزاج : یخ اوخشک درجه .۲. **افعال** او **استعمال** : دبادی ټولوناروغیواوهرقسم دردکی ددی استعمال ګټوردی . قبض ماتونکی او

(c) ketabton.com: The Digital Library

مّدِراثرلری . گرمیٔ ته تسکین ورکوی . دبدن پړسوبونه کینوی . دگردوالتهاب اودرد . دځگر تکلیف اواستسقاء پداسی ناروغیوکی دکچه ماچوخوړل په خصوصیت سره مفیددی. دبدن دننه اوبیرونی سوزشونه ختموی . یادونه دتوری دانی والاکچه ماچو زهریله اثرلری نوددی خوړلو نه اطباءممانعت کړی دی .

## کیمیائی تحزیه

په کچه ماچوکی یوجوهرمؤثره موجوددي کوم ته چی Sollanin ویل کیږی .

بادرنگ : (عربی) قثاء (فارسی) خیار- بادرنگ (هندی،اُردو) کهیرا(انگریزی) Cuerimber رنگ : دپوستکی شین ځنی ژړاوسپین. ذایقه : پیکه په قدردخوږوالی اومرطوب . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : صفرااودوینی گرمایش ته تسکین ورکوی . دمعدی او کولموسوزیدوته فایده منددي . دتندی اوژیړی شکایت رفع کوی . ادرارراوستونکی اوقبض ماتونکی اثرلری . دماغی گرمی ناروغیو. بی خوابی . سوزاک اوگرموتبوکی دبادرنگ استعمال گټوردی . دگرم مزاج والودپاره روزانه خوړل ئی دگوڼدو(زنگنونو) تکلیف ته فایده منددی . دبادرنگ پوستکی هضمیدوکی سخت دی . دبادرنگ تخم دگردواومثانی دکاڼو لپاره بهترین علاج دی اوسوزاک ته هم مفیددي . بداثرات : دبادرنگ زیات خوړل دبدهضمیٔ اوگیډی دخرابیدواحتمالی امکان لری . اوخاصکردیخ مزاج والاؤدگیډی دپړسوب سبب هم جوړیدی شی . یادونه : دبادرنگ نه یوه گهنته مخکی اودوه گنټی روسته اوبه څکل ښه ندي . مصلح : تورمرچ . مالگه .

## گیمیائی تجزیه

مزیدتحقیات : دی کی معدني مواد لکه. اوسپنه. کلسیم . پوټاشیم . میگنیشم . سوډیم اوفاسفورس په لرلوسره دخوږی ماده . دغوړوماده . لحمی ماده . نشایسته . ویټامین C اوښه مقداربی کمپلیکس پدی کی هم شامل دي .

کاهو: (عربی) خس (فارسی) کاهو(اُردو،هندی) کاهو(انگریزی)Salad Lettuce .

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره سبزی ده چی دوه قسمه لری یوځنګلی اوبل باغی دواړکی هائیوسائمین جزؤموجودده . دباغی کاهوپاڼه خام حالت کی هم خوړل کیږی اودترکاریٔ په طورهم استعمالیږی اوتخم ئی دواءً زیات استعمالیږی . رنګ : پاڼه شنه . تخم سپین . ذایقه : پیکه لږه خوجنه. مزاج : پاڼه یخه اوتره درجه .۲. افعال اواستعمال : باغی کاهودګرم اوخشک مزاج والاؤلپاره نهایت موافق دی . بدن کی اصلاح کونکي اخلاط پیداکوی . دوینی جوش اودصفرا تیزوالی کنترولوی . ګرمیٔ اوتندی ته تسکین ورکوی . وینه صافوی . رنی متیازی راولی . دګردواومثانی کاڼواوسوزاک دپاره ددی استعمال مفیددی . دزنانوشده زیاتوی . دګیډی دزیاتو بادومانع دی . کاهودجسمانی نشونماپاره ګټوردی.اووبائی مرضونومحافظ اثرلری . بداثرات : زیات اومتواتراستعمال ئی کیدی شی جنسی طاقت ته مضرتمامیدی شی اومورثی نسیان ته هم .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات :دجدیدتحقیقاتوبرابردی کی تقریبًاهرقسم ویټامین موجودي. دکافی مقداروېټامین Cاو E په لرلوسره معدني مواد لکه. پوټاشیم . کلسیم . میګنیشم . فولاد . فاسفورس . تانبه اوګندهک نه هم بی برخی نه دی . اوښه اندازه کاربوهائیډریټ هم لری .

پودینه : (عربی) فودنج،فوتنج (فارسی) پودینه (هندی) پودینه، پُدنه (اُردو) پودینه . (پښتو) نعنع وینلی (انګریزی) PepperMint .ماهیت: خوشبوی داربوټی دی کوم چی څوقسمه لری . مصالحه جاتواوچکنی کی هم زیاته استعمالیږی . رنګ : شین . ذایقه : ښه اندازه ترخه او تیزه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. افعال اواستعمال :دګیدی درد.پرسوب اوداشهاءپه کمزوزیٔ کی دپودینی استعمال مفیداوغوره دی . بادخارجوی . قی اوزړه راجګیدلوته تسکین ورکوی . دوجوددردونه ارااموی . ځګر.معدی اوګردوته تقویت ورکوی . بلغم راټولوی . رنی متیازی جاری کوی . دحیض بندوالی اوضع حمل کی مددکوی . دګیډی چنجی وجنی . د پودینی عرق هم دغه اوصاف لری . دپودینی نه جوهرهم وځی کوم چی ست پودینه باندی شهرت لری . مجربات : نسخه . دګیډی درداوپرسوب لری کوی معده قوی کوی اودسږونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

بلغم وباسی. نسخه ..پودینه خشک . انیسون . نمک سیاه . بادیان زیره سفید هریو۱۰گرام . سونډ۵گرام . نمک لاهوری ۳۰گرام ټوله دوائی میده اوسفوف جوړیږی . مقدارخوراک : ۳نه تر۵گرام پوری دتازه اوبوسره دخوراک نه بعد . بله نسخه. دګیډی درداوګیس لری کوی . هاضمه جوړوی اومعده قوی کوی نسخه . پودینه خشک ۳گرام . سماق ۱۰گرام . نمک طعام ۵گرام . فلفل سیاه ۸گرام . ټوله دوائی میده سفوف کیږی ۳گرامه روزانه دتازه اوبوسره .

دهنیا : (عربی) کزبزه (فارسی) کشنیز(هندی- اُردو) دهنیا (انګریزی) Coriander .
ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی ددهنیاشني پاڼي اووچي داني ډیری استعمالیږی . چی دسبزۍ خوند . بوی اوذایقه جوړوی خاصکروچه دهنیادیونانی درملواومصالجاتوعامه برخه ده . رنګ : پاڼه شنه دانه بهورا . ذایقه : پیکه خوشبوداره . مزاج : یخه اوخشکه درجه .۲. مقدارخوراک : ۵گرامونه تر۷گراموپوری . افعال اواستعمال : زړه اودماغ ته طاقت او خوشحالی ورکوی . دماغ ته ختلی بخارات لری کوی . خفګان . وسواس اوسرچکرته مفیده ده . معدی ته طاقت ورکوی اودستونه بندوی . اشتهاءپیداکونکی اوبادویستونکی تاثیرلری . نیني کړی شوی دهنیا دګیډی پړسوب . بدهضمی اوشهوت زیاتوالی لری کوی . اودشنی دهنیازیات استعمال هم دشهوت دکموالی سبب جوړیدی شی . مصلح : شهد . سکنجبین . سفرجلی .

## کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دکیمیائي تجزیه نه معلومیږی چی ددهنیاپه پاڼوکی ویټامین A. اوویټامینC اوویټامین B2B1 اوکیروټین شامل دی .

زیره ، زنکۍ : (عربی) کمون (فارسی-اُردو-هندی) زیره (انګریزی) Comin . ماهیت زنکۍ عامه مشهوره ده کوم چی زیاته مرغوبه خوشبوی لرونکی اودخونداوذایقی جوړونکی ده خاصکردوریجواودګرمومصالحواهمه برخه ده . رنګ : دوه قسمه توره اوسپینه . لیکن تورقسم زیاته استعمالیږی. ذایقه خوږجنه تیزه. مزاج : ګرم درجه .۲. خشک درجه .۳. افعال

(c) ketabton.com: The Digital Library

اواستعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داورامواوبادودتحلیلولوصلاحیت لری . ځګر. معدی اوکولموته قوت وربښی . بلغموکی کموالی راولی . رنې بولی جاری کوی . دبندحیض خلاصولوکی کومک کوی . مردانه صحت ته فایده منددي . دمعدی کمزوری . دګیډی پړسوب اودرد. مروړ. اسهال اوبدهضمۍ کی زیره زیاته استعمالولی شی . دیخ اوترمزاج اشخاصوته موافق ده . بداثرات : دمداومت استعمال سره ئی بدن کی ګرمی اوخواروالی پیداکیږی . او کیدی شی زیات استعمال ئی دسږودنقصان سبب هم جوړشی . مصلح : کتیرا . ترش اویخ شیان . مجربات : نسخه . دبدهضمۍ . هاضمی دکمزورتیا . قی اوزړه راجګیدل . دګیډی پړسوب اودرد . سردرداوناارامی ته مفیدعلاج دی . نسخه . زیره سیاه . نمک سیاه . نمک سیندهاهریو ۲۰ګرام . فلفل سیاه .دهنیا. عاقرقرحا. پوست بیخ چترا. هریو ۱۰ګرام . زنجبیل . مګان . قرنفل . دارچینی . هریو۵ګرام . زیره سفید۳۰ګرام بریان (نینی کړي شوي) اناردانه ۱۵۰ګرام . دجوړیدوطریقه ټوله دوائی بغیرداناردانی نه میده کیږی اواناردانه به دشپی لخوا اوبوکی لامده کړی شی اوسهاردهغی داوبووباسلوسره اودنخودوپه اندازه ګولۍ جوړیږی . مقدارخوراک . صبااوبیګایویادوه ګولۍ دتازه اوبوسره خوړل کیږی .

شړشموسابه : (غندلوساګ) (عربی) حرف ابیض ، خردل ابیض (فارسی) سرشف (هندی-اُردو) سرسوں (انکریزی) Indian Mustard Rape

ماهیت : مشهورسابه دي . رنګ : پاڼه اوډانډی شین. ذایقه : پیکه څه اندازه تیزه اوستغه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۳. افعال اواستعمال : دشړشموسابه (غندلی) لذیذخواړه دي . ادرارپیداکونکی اوقبضیت ماتونکی تاثیرلری . مشتهی دی لوږه زیاتوی . دبدن دردونواو پړسوبونوته ګټوره دي . ددی استعمال سره همیشه دبدن پوستکی نرم . ملائم اویوخاص طورچمکداره اوتازه وی . دګیډی چنجی وجنی . دځنواطباؤپه نزددشُدوقائم مقام هم دي . بداثرات : دځنواطباؤپه نزدثقیل اوبادی اثرلری .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویټامین C.B.A اوپروتین په لرلوسره معدني اجزا لکه . کلسیم . سوډیم . فاسفورس . فولاد اوکلورین موجوددي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

**ملخوزوسابه** : (عربی) حُلبه (فارسی) شملیت (هندی-اُردو) میهتی (انګریزی) Fenugreek **ماهیت** : مشهوره سبزی ده . رنګ : پاڼه شنه . ذایقه : پیکه . **مزاج** : ګرم اوخشک درجه .۲. سره درطوبت فضلیه . **افعال اواستعمال** : یخ مزاج والاؤلپاره موافقه سبزی ده . قبض کشا اوبادویستونکی اثرلری . خوړوته رغبت پیداکوی . دځګر. توری . حیض اودتشومتیازو رکاوټ کی ددی استعمال ګټوردی . یخوناروغیو. دتوری پړسوب . بدهضمی اوملادردکی دملخوزوسابوخوړل مفیددی . خاصکربلغمی مزاج والاؤته ددی سابواستعمال ګټوردي . اود سږونه بلغم لری کوی . دشوګرناروغانوته ددی خوړل په خصوصیت سره نافع دی . دګیډی واړه چنجی خاصکرهوک ورم Hook Worm دوجلودپاره فایده مندثابتیدی شی . اودبچی دانی دردته هم مفیددي . یادونه : پالکوسره یوځای پخولوکی خوندزیاتیږی .

**سارمی سابه** : (عربی) قطف (فارسی) سرمق (اُردو-هندی) بتهوا،باتهوساګ (انګریزی) Goose Foot . **ماهیت** : عامه سبزی ده کوم چی فصل ربیع کی خپله پیداکیږی . رنګ : شین . ذایقه : بدمزه . مزاج : یخ اوتردرجه .۱. دځنوپه نزدمعتدل . **افعال اواستعمال** : ګرم مزاج اشخاصولپاره خصوصیت سره مفیدخواړه دي . معدي اوکولموته طاقت ورکوی . په سینه . مریٔ اوپه ګیډي دنرموالی اثرلری . ګیډه صفا کوی . دسترګونظرزیاتوی . نوی وینه پیداکوی . ځګرقوی کوی . منی ته زیادت اوطاقت ورکوی . غټ شوی توری اوځګر. بواسیراودګیډي چنجوته ددی استعمال ګټوردی . ادرارراوستونکي دي اودتشومتیازودرکاوټ اوکانودپاره مفیداوارزښتناک خواړه دي . په دی کی یومعدني مالګه موجودده کوم چی بدن کی دجراثیمومقابله کوی . ددی تخم دهوک ورم HookWorm چنجی لپاره خاص علاج دی . بداثرات : زیات استعمال کیدی شی دګیډی دبادوسبب وګرځی . **مصلح** : ګرمه مصالحه .

**چولائی سابه** : (عربی) بقله یمانیه (هندی) چونلائی،چولائی (اُردو) چولائی (پنجابی) رسیل (پښتو) چورلائی سابه (انګریزی) Amaranth Wild **ماهیت** : مشهورسابه دي چی سپرلی موسم کی خودروپیداکیږی . رنګ : شین ځنی سره . ذایقه : څه اندازه ترخه .مزاج : یخ اوتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

درجه .۲. دځنواطباؤپه نزد درجه .۱. **افعال** اواستعمال : په ځنوګرموناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . اودبدن اضافه خشکی لری کوی . تندی اوګرمی ته تسکین ورکوی . د تشومتیازوادرارپیداکوی . دوینی جریان کنترولوی . اوهضمیدوکی آسان دي .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دغذائیت صلاحیت لرلوسره سره رطوبت. غوړوزی. پروتین . کاربوهائیډریټ ویټامین A.B.C په دی کی شتون لری اومعدني اجزا لکه . فولاد . کلسیم اوپوټاشیم نه هم بی برخی ندي .

**ګندنا** : (عربی) کراث (فارسی-هندی-اُردو) ګندنا (پنجابی) پوغات،پیازی (انګریزی) Leek Onion/Silver Rod . رنګ شین . ذایقه. تیزه . مقدارخوراک : ۱ګرام نه تر۲ګراموپوری . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. دځنوپه نزدګرم درجه .۳. **افعال** اواستعمال : دخوراک نه بعددخوړلوسره دمعدی ترشوالی لری کیږی . دسینی دبلغمودپاره ښه ده . ددی رس بلغمی ساه بندي ته مفیددی. جګراوتوری شکایت لپاره ددی اچارفایده منددی . په بندی ماهورۍ کی دګندنی جوشانده نافع ده . څه اندازه مدّراوقوت باه اثرهم لری. ددی تخم خونی بواسیروته ګټوردی . بداثرات : البته هضمیدوکی سخته ده زیات خوړل ئی دبادواوبدهضمي سبب جوړیدی شی .ګرم مزاج والاؤته دګندنی خوړل مضردي . **مصلح** : شهدخالص. دهنیا. تازه کاسنی .

**مټر** : (عربی) کرسنه (فارسی) ګاؤدانه (هندی-اُردو) مټر(انګریزی) Pieldpeas
ماهیت : دانه ئی دغلی په شکل ده خودترکاریۍ په طوراستعمالیږی . رنګ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج ګرم اوخشک درچه .۲. افعال اواستعمال : بدن کی وینه اوغوښه زیاتوی . داعصابواوعضلاتوطاقت ته مفیددي . بداثرات : قابض اوبادګین اثرلری . ګرم مزاج والاؤلپاره غیرموفق خواړه دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربو هائیدریټ اوځنی ویټامینات په کافی مقدارسره موجوددي اومعدني ماده لکه . سلفراوفاسفورس هم لری .

## صحت لپاره سبزی څومره ضروری ده

عام طورسره خلک شنه سبزی دغذاپه طورسره استعمالوی . سبزیجات دقدرتی ویټاميناتو. معدنیاتواونمکیاتوخرانه ده . شنوترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نه ددی استعمال دځګر. ګردواومثانی دکانړواوداوړدی مودی قبضیت لپاره مفیدتمامیدی شی . سبزیجات عام طورسره زرهضمیدونکي . قبض ماتونکی اودمعدي نه فضلات ویستونکي اثرلری . کولمي صافوی اوطاقت ورکوی . دسبزیجاتونمکیات وینه صافه اومعتدله ساتی . اوددی استعمال سره انسان دپوستکی اودوینی ناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . آلو. کچالو. ټیپر. ګازره . چغندروغیره کی دخوړی اونشایستی مقدارزیات وی . همدارنګی مولۍ . ټماټر. ګلفی . ګل کرم . پالک . ملخوزی . ټینډۍ . کدو. مټراوداسی نورداټول مفیداوصحت ښونکي سبزیاني دي .عاموسبزیجاتوکی نائټروجنی عناصرکم مقداراوویټامینات . نمکیات زیات مقدار سره موجوددي . ددی وجی دسبزیجاتواستعمال صحت ته نهایت ګټورثابتیدی شی . نوپه خوړلوکی ورته ترجیح اوپاملرنه ډیره ضروری ده . سبزیجات عام طورزیاتره خلک په زیاتوغوړوکی ښه سره کړي پخوی نوداسی یخکړی هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرپیداکوی اوویټامین ئی ضایع شي یاسبزی یوځل اوبوکی وجوشوی اوهغه اوبه ورنه لری کړی اوبیائی په غوړوکی تبی کوی داوبولری کیدوسره دغذائیت اثرهم کمیدی شی . دسبزیجاتوغوره پخول همیشه په مناسبواوبواومعمولی غوړواوپه نرم اُورپخول پکاروی اودتورمرچ . توره زیره . ادرک اوهوګی نه جوړه شوی مصالحه دسبزیجاتواثرنورهم ښه کولی شی. اوخاصکر دځنوسبزیانوخام خوړل ډیرغوره وی . لکه ګازره. مولۍ. ټیپر. ټماټر. بادرنګ . سلاد. کاهو. ګل کرم .چقندر. ګندنا . شنه دهنیا . پیازاوداسی نور. فقط عطار:

(c) ketabton.com: The Digital Library

# دصحت لپاره څواُصول

1 - بدن روغ اوصحتمندپاتې کيدولپاره دصحيحی . متوازنی اوپاکی غذا خوړل پکاردي .

2 - بدن ته دتازه اوصافی هوااودلمردړانانه فايده اخيستل پکاردي .

3 - اوږده اوږده ساه اخيستل . سږوته دتازه هوارسولوکوشش کول پکاردي .

4 - بدن ته دمناسب ورزش اومناسب آرام ورکول پکاردي .

5 - بدن دجراثيمولګيدونه دبچ ساتلوتدبيرکول پکاردي .

6 - دبدن څخه دفاسده مادوخارجولوخاص خيال کول پکاردي .

7 - بدن دسختی يخني اوګرمي نه دمحفوظ ساتلوبندوبست کول پکاردي .

8 - په ازاده هواکی دويده کيدوکوشش کول پکاردي .

9 - په پاک اووينځل شوولاسونوخوراک کول پکاردي .

10 - دشپي خوراک نه بعدلږګرځيدل اوڅه اندازه ويښ پاتی کيدل پکاردي

۱۱ - په قراره قراره خوړل اوخواړه په غاښونوکی ښه ميده کول اوخوراک کی خوله ډيره نه وازول پکاردي .

12 - دزيات خوراک کولواوبازاری ګنده خوراکونوخوړلوکی احتياط او ځان ساتل پکاردي .

13 - دخوراک په منځ منځ کی زياتی اوبه اومايعات نه څکل . بلکی اوبه دخوراک نه مخکی ياډيرځنډنه بعدخاصکرسهارپه نهاره زيات مقدار کی څکل پکاردي .

14 - زياته غصه اوقهر. پريشانی. فکرونواوسوچونوکولونه اعتزال کول پکاردي .

15 - روزانه يادمعمول برابرغسل کول . بدن اوجامي . کوراو ماحول پاک ساتل پکاردي

16 - په خبرو. ناسته اوپه تلوراتلوکی بدن اوګردن سم سيدهاکول پکاردي

17 - قبض ته حيال کول ليکن خامحاجلاب نه اخيستل پکاردي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

18 - شراب . چرس وغيره اوتمباكو. نصوارنه پرهيزكول پكاردي.
19 - دغابنوصفائی اوحفاظت روزانه اوبالخصوص دشپی خپل معمول جوړول پكاردي .
20 - ماشي اومچان دخپلوكورونواوخوااوشا ماحول نه دختمولوكوشش كول پكاردی .
21 - دخوراكونووختونه مقررول اوددی نه علاوه بی مقصده اوعبثو خوراكونونه پرهيزكول پكاردي .
22 - خوراكی شيان بنداومحفوظ ساتل اوباسي خوراكونونه اجتناب كول پكاردي .
23 - سوډاواټريعنی تيزابی شربتونوپه ځای ساده اوبوڅكل پكاردي
24 - دزياتوغوښوپه ځای سبزی خوړوته ترجيح وركول پكاردي .
25 - په غوړ.ونوكی ډكی وهلونه ډډه كول اوچای حدكی دننه يعنی كمه اندازه څكل پكاردی .

غنم : (عربی) حنطه (فارسی) گندم (اُردو-هندی) گيهوں . (انگريزی)
ماهيت :مشهوره غله ده چی په ټوله نړئ كی په نباتاتي غذاگانوكی ډيره زياته استعماليږی . كوم چی دغنموډوډئ سره سره په نوروقسمونواوجداجداطريقوسره پخولی اواستعمالولی شی . چی پدی غله كی دانسان دبدن دپرورش لپاره تقريبًاټول مفيداجزاموجوددي . رنگ : ژړيا سوربخن ياسپين بخن . ذايقه : څه اندازه خوږجنه . مزاج : گرم درجه .١. مائل اعتدال ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال :ټولوغذاگانونه غوره اوبهتره ده . غذائيت زيات لری . بدن مضبوطوی .زړه . دماغ اوسترگوته طاقت وركوی . وجودكی وينه . غوښه اوماده توليد زياتوی . دميل ډيرميده اوچاڼ شوی اوړه قابض اثرلری اوكولموته ښه ندي او هضميدوكی سخت دی . دغنموپوستكی په ډيرومفيدواجزاؤمشتمل دی . بغيردچانيدواوړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډوډۍ بهتره وی زرهضمیږی اوملیّن تاثیرلری . فطیره . خامه اوسوزیدلی ډوډۍ صحت ته مضره وی .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی نائټروجنی ماده (پروتین) روغنی ماده (غوړی) مختلف قسم ویټامینات . نشایسته اوفاسفورس په کافی مقدارسره اوڅه اندازه کلسیم . میګنیشم اوپوټاشیم هم موجوددي .

جوار: (فارسی) جوار- ذرّه- فوره (هندی) خندروس (سندهی) جوتر(انګریزی) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنګ : سپین ژړبخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه. افعال اواستعمال : دجوارووډوډۍ (سوکړک ، جواری) دغنمودډوډۍ نه سپک دی په ګیډه ډیربوج اودروندوالی نه پیداکوی . دمختلفوغذاګانوخوړلوسره بدن ته طاقت ورکوی . دهرقسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو اوقرتوسره خوړل ئی ډیرشهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی ګومک کوی. دبادی بواسیرونارغانوته دسوکړک خوړل فایده منددي. دجواروتیل ډیرمشهوردي چی صحت لپاره دبازاری غوړونه ډیرګټوردي خاصکردشوګر اوکولیسټرولو ناروغانوته دجواروتیل مفیددي اوسوکړک هم . بداثرات : البته دسوکړک زیات استعمال سره کله کله دمعدي دګیس اوقبض لرونکوناروغانولپاره دمعدي دسوزیدوسبب جوړیدی شی .

## کیمیائی تجزیه

دزیاتی روغنی مادی په لرلوسره نائټروجنی ماده اونشایسته هم لری .

اوربشي : (شعیر) (فارسی) جو(هندی-اُردو) جو(سندهی) جو(انګریزی) Barley . ماهیت : مشهوره غله ده. رنګ : ژړبخن. ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوخشک درجه .۱. مقدارخوراک دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : دګرمۍ موسم کی عمده غذاده . تندی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی. معده قوی کوی. بادی اوبلغم لری کوی . درنړبولوادرارپیداکوی . غذائیت

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات لرى . ددى آش كمزوري ناروغانواوتبوكى نرمه اوعمده غذاده . ماهرين طب وائى چى داوربشوډوډۍ دګرمۍ په موسم کى عمده خواړه دي بدن کى يخوالى پيداکوى . تنده لرى کوى اوصفراوى اخلاط دباوه وى . بداثرات : البته داوربشوډوډۍ ثقيله اوهضميدوکى سخته ده اوقابض اثرلرى . اودمداومت استعمال سره ئى دبدن وزن کميدى شى .

## کيميائى تجزيه

مزيدتحقيقات : دى کى لحمى اجزا . غوړزى . ريشه . کاربوهائيډريټ . ويټامين C اوښه اندازه بى کمپليکس .Vit.B.Complex موجوددي . اومعدني ماده لکه . فولاد (اوسپنه) کلسيم (چونا) اوفاسفورس هم لرى .

وريجي : (عربى) أُرز(فارسى) برنج (أُردو-هندى) چاول (انګريزى) Rice . ماهيت : مشهوره غله ده کوم چى عام طورسره نرۍ وريجي دقابلى اوپلاؤپه صورت کى پخيږى مشهوراوخوندورخواړه دي . رنګ : سپين خوځنى سرى . ذايقه : پيکه. مزاج : يخ اوخشک درجه .١. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : په ګرم مزاج اوګرمو ناروغيوکى دوريجواستعمال ډيرمفيددى . پاکه وينه پيداکوى . بدن تياروى . تندى ته تسکين ورکوى غذائيت کم لرى . زرهضميږى خوقابض اثرلرى . زړه وريجه يواځى يامستوسره خوړل مفيددي .په شدوکى پخى شوى وريجي بدن مضبوطولى شى . دغټووريجوسره يوځاى دمۍ پخول (يعنى شوله) دژمى په موسم کى زياته استعمالولى شى بهترين اولذيذخواړه دي . دنوو وريجوپه نسبت زړي وريجي ښى وى.البته که وريجي صافى کړى شوى پخى شى نوښه اندازه غذائيت ئى ضايع کيدى شى .

## کيميائى تجزيه

په وريجوکى نشايسته ډيره زياته وى ليکن دپنځه فيصده نائټروجنى مادى په لرلوسره روغنى ماده اونمکيات ډيرکم وى . اوښه اندازه ويټامين هم لرى لکه ويټامين E مناسب مقدارکى او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین Aاو D اوتهیامین ډیرکم مقدارکی لری . یادونه : دماشین پذریعه دوریجوځنی مواداو ویټامین ضایع کیږی البته دپائکووریجي بهتري وي .

**لوبیا** : (عربی ) فریقا (فارسی-اُردو-هندی) لوبیا (پنجابی)   اردان (پښتو) لوبیا اوځنو علاقو کی ورته ګُرخی هم وائی .(انګریزی) Kidney Beans . رنګ : مختف قسم . ذایقه : پیکه. مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. دځوپه نزدګرم اوخشک سره درطوبت فضلیه. مقدارخوراک : دسالن په صورت کی ۴تولی (۴۸) ګرام پوری . **افعال** اواستعمال : لوبیابدن ته مضبوطوالی اوقوت ورکوی . ماده منویه کی ډیروالی اوټینګوالی پیداکوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . درنومتیازوادرارپیداکوی . زنانودمیاشتنی عادت په راخلاصیدوکی کومګ کوی . دملادرداومضبوطوالی ته دلوبیاخوړل مفیددي .دلوبیانرم نازک اوشنه پلي د ترکارۍ په صورت کی هم استعمالیږی کوم چی دبدن دپرورش لپاره زیات اهمیت لری . البته دزیاتوپروتینو. مختلفوویټامینونو. معدني اجزاؤاونشایستي نه بهرمنده سبزی ده . ماهرین طب لیکی چی دغوښونه لوبیاکی پروتین زیات دي . بداثرات : البته هضمیدوکی سخت دی زیات خوړل ئی دبدهضمۍ اوګیس سبب جوړیدی شی .

**چڼه** : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (هندی-اُردو) چنّا (پنجابی) چهولی (انګریزی) Gram . رنګ : ژړیاسپین بخن اوسوربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم اوخشک تازه ګرم او تردزجه .۱. **افعال** اواستعمال : چڼه دغذائیت په اعتبارسره تولودالوکی ښکاره اهمیت لری . دټول بدن خاصکردملااومعدي طاقت زیاتوی . زرهضمیونکي . اشتهاءپیداکونکي اووینه صافونکي غذاده . ماده تولیداوجنسی قوت اضافه کوی . مدّراثرلری اودمتیازواوحیض رکاوټ لری کوی . ددی ښوروا نزله زکام .ځګر.توری . ګردو. جریان اواختلام په نارو غیوکی ګټوره تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سره دبدهضمۍ . ګیډی دپړسوب اومثانی دکاڼو احتمالی سبب هم جوړیدی شی اوثقیله هم ده . **مصلح** : ګلقند . خشخاش . شبت . زیره سیاه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . کاربوهائیډریټ . روغنی ماده. ریشه اوڅه اندازه ویټامین C موجوددي . ددی نه علاوه معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

دال نخود : (عربی) دُخن (فارسی) دال نخود،اُرزن (انګریزی) Millt . رنګ : ژړ ذایقه : پیکه. مزاج : یخ .۱. خشک درجه .۲. دځنوپه نزدګرم اوخشک . افعال اواستعمال : ددی خواړه بدن کی وینه پیداکوی . درښومتیازوادرارزیاتوی . داستسقاء لپاره مفیددي . غذائیت کم لری . دچنواوړو نه میهتایی. پیکوړي. سموسي اوقسماقسم غذاګاني جوړیدی شی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي قابض اوبادګین اثرلری. مصلح : شهد. شده. غوړی . خوږه ، مجربات دچنواوړه . کورکمنداوشړشوتیل دری واړه مناسب مقداریوځای په اوبوکی لامده کړی دمخ دداغونولری کولولپاره مفیده دواء ده .

مسور: (عربی) عدس (فارسی) نشک (هندی-اُردو) مسور(پښتو) نسک (انګریزی) Lentils رنګ : سور. ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم مائل اعتدال ته خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : مشتهی اوطاقتورخواړه دي . بلغمی مزاج والؤلپاره موافق دي اوسوداوی مزاج والؤلپاره ناموافق دي . رښی متیازی جاری کوی اودماهواری زیادت کی ددی استعمال مفیددی . دسینی ناروغانوته ددی ښواروا کټوره ده. بداثرات : څه اندازه قابض اوبادګین اثرلری . اوبواسیروته دنسکواستعمال ښه نه دی. مصلح : دباداموتیل . سرکه .

## کیمیائي تجزیه

دزیاتی نائټروجنی مادی (پروتینو) اوکابوهائیډدریټ په لرلوسره څه اندازه غوړهم لری .
همدارنګی معدني ماده لکه . کلسیم . مګنیشم . فاسفورس . سلفروغیره پدی کی موجوددي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

مئ : (عربی) ماش هندی (فارسی) ماش- بنوسیاه (هندی-اُردو) اُړد (انگریزی) Kidney Bean . رنگ : شین . ذایقه : پیکه. مزاج : یخ اوتردرجه .۲. داطباؤپه نزدگرم اوتر مقدارخوراک : په قدردهضم . افعال اواستعمال : مئ ماده منویه کی غلظت اوزیادت پیداکوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . دماده منویه جمله ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دښی هاضمی والاؤلپاره په بدن کی وینه .غوښه اوغوړوالی زیاتوی . دشوگرناروغانولپاره بهترینه غذاده . مئ دشولی یعنی غټووریجوسره یوځای پخولوکی دوریجو(شولی) خوندزیاتولی شی . دماش دالو افعال اواستعمال هم دمئ پشان دی . بداثرات :مئ هضمیدوکی سختی دي اوبادگین اثرلری اودماش دال هم بادی ثقیل اوبلغم پیداکونکي دي . دغټ وزن . لوندټوخی اوساه بندئ ته مضردي . دبدهضمئ. قبض اوځگرناروغانولپاره نقصان ورکونکي دي .

تورمرچ : (فلفل اسود) (فارسی) فلفل سیاه- فلفل گرد-مرچ سیاه (هندی) سیاه مرچ (اُردو) کالی مرچ (انگریزی) Black Peppee . رنگ : تور. ذایقه : تیزه سوزونکی . مزاج : گرم اوخشک درجه.۳. مقدارخوراک : ۳رتی نه تر۴\۱ ماشی (پاؤباندی یوگرام) پوری . افعال او استعمال : حافظی. اعصابو. ځگراودمعدي طاقت ته گټوردي . داشتهاءاوهاضمی نظام درستوی . اکثره دخوراکی شیانومضراثرات دفع کوی . دورمونواوبادوتحلیلونکي دي . رطوبت جذبوی . دبلغمومصلح دي . دبادواوگیډی ددردته مانع اودافع دي . دمعدي اوکولموباد خارجوی . زهریله مواددقی په ذریعه وباسی . یخواودماغي ناروغیواودغاښونورطوبتی درد کی ددی استعمال مفیددی . بداثرات : گرم اوخشک مزاج والاؤته دتورومرچوزیات استعمال ښه نه دی . دگردوناروغانوته هم په اختیاط سره استعمالول پکاردي . اوزړه دحرکت د تیزوالی باعث هم جوړيدي شی .

کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزیدتحقیات : دکیمیائی تجزیې نه معلومیږی چی تورومرچوکی دیورال داره غوړوپه شمول جوهرپائیرین . فولاد . پوټاشیم . میګنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . ګندهک . کلورین او ائیوډین شامل هم دي .

بادام خواږه : (عربی ) طُوفا ، لوزالحلَو (فارسی) بادام شیرین (هندی-اُردو) بادام میټها (انګریزی) Akmond Sweet . رنګ : پوستکی سپین ژړبخن . مغزسپین . ذایقه : خوږه خوشمزه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. دځنوپه نزدمعتدل . مقدارخوراک : ۷نه تر۱۱ دانو پوری . **افعال اواستعمال** : داعضاء رئیسه طاقت ته ګټوردي . جسماني اودماغی قوت زیاتوی . بدن کی تیاروالی راولی . ددی استعمال دبدن دغوړوالی اودوینی دزیاتوالی دپاره فایده مندثابتیدی شی . اعصبی سیستم پیاوړی کوی . منی کی ټینګوالی راولی اومردانه ځواک مضبوطوی . دژبی لُکنت اودروندوالی لری کوی . ژبه . سینه اوطبیعت نرموی . دوچ ټوخی اومثانی دخراش لپاره فایذه منددي . دسترګواوحافظی لپاره بهترین نعمت دی . خوب پیداکونکی اوملیّن اثرلری .

کیمیائی تجزیه

باداموکی نائټروجني ماده (پروتین) روغنی ماده (تیل) . خوږه . نشایسته . ویټامین C اوE اوویټامین B.1 B.2 . فولاد . کلسیم اوڅه اندازه لبنیّات موجوددي .

پسته : (عربی) فستق (فارسی-اُردو-هندی) پسته (انګریزی)Pistashew . رنګ : پوستکی سپین ژړبخن . ذایقه : غوړجنه لذیذه څه اندازه خوږه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. مقدارخوراک : مغز۶ګرامونه تر۱۲ګراموپوری . **افعال اواستعمال** : دذهن . حافظی . زړه اودماغ طاقت دپاره ګټوره ده . بدن تیاروی اوجسمانی کمزوری لری کوی . دګردوخوروالی دفع کوی . منی اومردانه قوت زیاتوی . ټوخی ته هم فایده لری اوبلغموخارجولوکی سهولت پیداکوی . دزړه اودماغ کمزوری . نسیان . دبدن حوارالی . دواده نه مخکی اوروسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمزوری اوسرّعت انزال کی دپستی استعمال گټورتمامیدی شی . بداثرات : زیات خوړل ئی معدي اوجگرته ښه ندي . مصلح : سکنجبین . آلوبخارا . خوبانۍ .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پسته کی لحمي ماده . روغني اجزا اومعدني موادکافی مقدارسره موجوددي .

**جنغوزی** : (فارسی) حب صنوبر(هندی-اُردو) چلغوزه (انگریزی)Filbert Nut . رنگ : دپوستکی پیکه سوریاتوربخن مغزسپین . ذایقه : څه اندازه خوږه لذیذه خوش خونده . مزاج : گرم اوتردرجه .١. پاگرم درجه .٢. مقدارخوراک : ٧گرامونه تر١٢گرامو پوری . **افعال او استعمال** : ددی استعمال سره بدن ته زیات غذائیت حاصلیږی . جسمانی طاقت پیاوړی کوی . زړه اوپښوته خاص قوت وربښی . رگونه اوپټي مضبوطوی . گردواومثانی ته طاقت ورکوی اودزخمونودجوړیدوصلاحیت هم لری . بدن تیاروی . لوږه زیاتوی. سینه نرموی اوداوړی مودی ټوخی دفع کوی . مردانه صحت برقراره ساتی . اومنی کی غلظت اوزیادت پیداکوی . شهوانی رغبت کی تیزوالی راولی . بندی سدي راخلاصوی رنی متیازی زیاتوی او استسقاء کنترولوی . دوینی دجک فشارناروغان دفالج دحملی نه محفوظ ساتی . دځگرپه ناروغیوکی دجنغوزواستعمال بیحده مفیددی . دکولموفاسده رطوبات اصلاح کوی . دیخنۍ په موسم ددی استعمال دردونوته مفیددی . همدارنگی فالج . لقوه . رعشه . ملادرد. وجع مفاسل اوعرق النِّساءکی دجنغوزی خوړل گټورتمامیږی . بداثرات: هضمیدوکی سخت دي . دزیات استعمال سره ئی دگیډی دپړسوب اومروړاحتمالی سبب جوړیدی شی . مصلح . سکنجبین . اوترش میوه جات . یادونه : خام حالاتوکی خوړل ښه ندي نینی شوی بهتروی .

**غوزچهارمغز** : (عربی) جوز(فارسی) چهارمغز،گردگان (اُردو) اخروټ (هندی- سندهی) اکهروټ (انگریزی) Walnut . رنگ : دپوستکی بهورا سپین بخن مغزسین . ذایقه : پیکه مگر لذیذه غوړجنه . مزاج : گرم اوخشک درجه.٣. دځنوپه نزدگرم درجه .٢.تردرجه .٣.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوخشک درجه .۱. دعام معالجینوپه نزدگرم اوخشک درجه.۲. مقدارخوراک : مغز۱۵نه تر۳۰ گرامو پوری . **افعال اواستعمال** : دغوزخوړل اعضاء رئیسه ته طاقت ورکوی . اعصبي اوعضلاتي سیستیمونه پیاوړی کوی. جنسی ځواک کی قوت اوزیاتوالی راولی . بدن کی تیاروالی اوتقویت پیداکوی . بدهضمی دفع کوی . دبدن نه فاسده موادراوباسی . نرم اوملیّن اثرلری . دمنقی . انځراوبادام سره خوړل ئی داعضاءرئیسه طاقت اودماغی کمزورئ لپاره په خصوصیت سره مفیدتمامیدی شی . دغوزانوشین پوستکی دغاښونوپه مښلوسره اُورئ اوغاښونه مضبوطیږی . **بداثرات** : هضمیدوکی سخت دي دکمزوری معدی اوچاغ خلکوته خوړل په اختیاط سره پکاردي . زیات خوړل ئی دبدن دګرمایش اوستوني دخارښ اوبدهضمئ سبب هم جوړیدی شی . **مصلح** : سکنجبین . ترش انار اوترش شیان .

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پدی کی ویټامین A.B.C . په لرلوسره پروتین . غوړ. اومعدنیات لکه . فولاد . فاسفورس . مِګنیشم . پوټاشیم . سوډیم . سنکهیا . کبریت (ګندهک ، ګوګرد) اوتانبه موجوددي .

**کاجو**: (فارسی) بادام فرنګی (هندی-اُردو) کاجو (انګریزی) Cashew Nut . رنګ : مغزسپین . ګل سورتوربخن . ذایقه : خوږه خوندوره . مزاج : ګرم اوتر. مقدارخوراک : ۶ګرامونه تر۲۵ګراموپوری . **افعال اواستعمال**: کاجوهراعتبارسره یوه زیاته بهترینه میوه ده . بدن ته غذائیت . دماغ ته تقویت اوتروتازګی وربښی . دماغی کمزورئ . نسیان اوهافظی کمزورئ لپاره خاص علاج دی .بدن مضبوطوی .دځوانئ حفاظت کوی اودبوډاوالی په حالت کی ددی استعمال سره دبدن کمزوری کنترولیدی شی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . بادی ناروغیو. بواسیرو. خونی اسهال . دوینی خرابوالی اودزړه کمزورتیاته دکاجواستعمال ګټور تاثیرلری .

## کیمیائي تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزيدتحقيقات : دی کی دویټامینB.A په لرلوسره روغنی ماده . پروټین . کاربوهائيډريټ . نکوټينک اسيډ . فولاد. کلسيم . فاسفورس اوهمدارنګی نورقيمتی اجزاشامل دي .

کشمش (مميز) (عربی) قشمش،ربيب (فارسی-اُردو-هندی) کشمش (انګريزی) Raisins . رنګ څوقسمه لری خوعام طورسره دوه قسمه شهرت لری شنه اوسره . ذايقه : خوږه او ترشبخنه لذيذه . مزاج . ګرم اوترمائل اعتدال ته . مقدارخوراک : په اندازه دهضم دواءً ۱۲ګرام . افعال اواستعمال : غذائيت زيات لری . اعضاءرئيسه ته خاص طاقت وربښی طبيعت نرمونکی اوملیّن اثرلری . وينه کی پاکوال اوزياتوالی راولی . کولموته قوت ورکوی . سينه پاکوی . دماغ اومردانه طاقت دپاره سودمند دي . زړه ته دطاقت ورکولواوخوشحالولوله آمله دزړه خفګان اوکمزوری لری کوی . ټوخی . زکام . دادرارخرابولی . چيچک اوخسره وغيره کی ددی استعمال ګټوردی . بداثرات : کيدی شی داندازی نه زيات خوراک ئی دګردولپاره مضرتمام شی . مصلح :عُناب (مرخنی) . خشخاش. سرکه .

## غذائي توازن برابرساتل پکاردي

مونږ.بايددغذادارزښت . مناسب توازن اودهغی دفوايدواونقصاناتونه ځان پوره خبرکړو. ځکه چی دانسان دبدن جوړښت اودنشونمابقااودمزاج اعتدال اودصحت دارمدارغذائي ارزښت اومناسب توازن پوری اړه لری . کومی روزمره غذاګاني چی مونږئی استعمال کی راولو د هغی داستعمال په کيفيت بايدځان دانااوخبردارکړوچی پدغه غذاکی کوم اجزاشامل دي اوصحت ته ئی کومی فايدي اوکوم نقصانات رسيږی . اودمزاج کيفيت ئی څنګه دی. اوبياځان ته کتوسره چی زمونږپه بدن کی دکوم اجزاکمی اودکوم زيات ضرورت ليدل کيږی . لکه څنګه چی غذابدن ته بيشماره فايدی رسوی همدارنګی کومی غذاګاني چی دصحت دجوړيدو اوناروغيودمخنيوی صلاحيت لری . نوبايددمزاج برابراومناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . اوداهم سوچ کی راوستل پکاردي چی دغذااهميت دغذادمقدار دغذاد پخولو اوغذا

(c) ketabton.com: The Digital Library

داستعمال طريقه وپيژنو. ځنی خلک داعتدال دأُصولونه ناخبره وی . هميشه غواړی چی خپله ګيډه دتنورپشان دخولی پوری ډکه کړی . که انسان هريوشی ته پوره متوجه شی اوپه صحيح توازن اومقدارسره ئی په استعمال کی راولی اوخپل روزمره خوراک څکاک په پوره اعتدال سره وکړی نودروغ اوسالم صحت سره به ژوندتيروی . فقط عطار:

سويابين : ماهيت : يوقسم غله ده چی په چين اوجاپان کی زياته پيداکيږی . ددی تيل هم مشهوراومفيددي اوسويابين دسبزئ په صورت کی استعماليږی چی ددنياپه ټولوسبزيوکی خاص مقام لری . مزاج : ګرم اوتر: افعال اواستعمال : دغذائي اهمت په اعتبارسره تمامي غذائي اجزادی کی شامل دي . کوم چی دانسان دبدن دصحت اونشونمالپاره ضروري دي . سائنس پوهانوپه نزددعاموغلودانو. دالونو. غوښواووچوميوونه زيات طاقت لرونکي دي . عام جسمانی نظام صحتمنداوبرقرارساتی . اعضاءرئيسه اومعدي ته قوت ښونکی ارزښت لری . بدن کی وينه اوغوښه زياتوی . مردانه ځواک پياوړی کوی. البته دنشايستي مقدارکم لری نودشوګرناروغانولپاره ددی استعمال نهايت مفيددی .

## کيميائي تجزيه

مزيدتحقيقات : سويابين کی روغني اجزا . لحمي اجزا اوويټامينات په زيات مقدارسره موجوددي . همدارنګی معدني اجزاوی لکه . فولاد . کلسيم . پوټاشيم اوفاسفورس هم په خصوصيت سره قابل ذکردي .

موم پلي : (أُردو-هندی) چيناباداد (فارسی) موم پلي (سندهی) بوهی لګ (انګريزي) Ground Nut . ماهيت : موم پلي دوچی ميوی په طورزيات استعماليږی باالکی ددی نه ۵۰فيصده تيل هم لاس ته راځی . ذايقه : غوړجنه پيکه خوندوره . مزاج : ګرم .۲. خشک درجه .۳. افعال اواستعمال : موم پلي غذائيت زيات لری . بدن کی حرارت اوطاقت پيداکوی . اعصاب پياوړی کوی . ددی فوايددچهارمغزوغيره نه کم ندي . دتجربی نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

معلومیږی چی دهیموفیلیا Hemophilia په ناروغۍ کی لاجوبه دواء ده. اوددی ناروغۍ دوینی دجریان لپاره ډیر بهترین اثرلری بلکی دهرقسم دوینی دجریان لپاره مفیدثابت شویدي . موم پلی کی زیات دصحت دجوړولواجزاشامل دي .بداثرات : په هضمیدوکی سخت دي . په زیات اومتواتر اسعمال سره داشتهاء کموالی . جریان . اختلام اوسُرعّت انزال دپیداکیدوسبب جوړیدی شی . البته مناسب خوړل ئی باالکل بی ضرره دي .

## کیمیایي تجزیه

مزیدتحقیقات : موم پلي روغني ماده زیاته لری . دی کی نائتروجني ماده. کاربوهائیدریټس . نشایسته . ویټامینB1 کلسیم اوفاسفورس هم موجوددي .

توت شیرین : (عربی) توت حلّو (انګریزی) Mulberry . رنګ : مختلف سپین ژړبخن او سوربخن . ذایقه : خوږه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : تازه توت ۶۰ ګرام نه تر۱۲۰ګراموپوری . افعال اواستعمال : طبیت نرمونکی اثرلری . بدن کی دصلحی قوت اودماغي برداشت پیاوړی کوی . ځګراصلاح کوی . صافه وینه پیداکوی . بدن تیاروی . دګردوغوړوالی زیاتوی . ځګراوسږی قوی کوی . توری ته په خصوصیت سره مفیددي . مردانه طاقت کی اضافوالی راولی . داخلاطوپه نضج کی دانځرسره مشابه دي . وچ توت هم دیخني په موسم کی زیات استعمالیږی . اودتورتوت شربت دستوني دناروغیولپاره بهترین علاج دی . بداثرات : زیات خوراک ئی دبدهضمۍ اودستونوسبب هم جوړیدی شی . اودزړه . اعصاباواوسیني ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي .

انځر: (عربی) تین (فارسی-اُردو-هندی) انجیر(انګریزی) Fig . ماهیت : مشهوره میوه ده چی تازه اووچ دواړوحالاتوکی استعمالید شی خوتازه دوچ په نسبت غوره وی . رنګ : توراو سور. ذایقه : خوږه لذیذه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه.۲. مقدارخوراک : تازه دهضم اوبراشت په اندازه وچ ۳عدد قبضیت دپاره ۵عدد . افعال اواستعمال : جسمانی اودماغی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمزورۍ دپاره ګټوره میو ه ده . دماغی جمله ناروغیوکی دانځراستعمال مفیدثابت شوی دی . ددی استعمال طبیعت کی لطافت اونرمایش پیداکوی . ځګراوتوری صفاکوی . دتوری پړسوب لری کوی . قبضیت چی دمرضونوموړګنل کیږی داوږدی مودی قبضیت دمنځه وړی ملیّن اوقبض ماتولودوجی بواسیروته فایدمندي . دګیډی چنجي وجنی . ادراررااوستونکي دي دګردو اومثانی سوزش اوکانولپاره بهترین علاج دی . تنفسي ناروغیودپاره مؤثره تخفه ده سینه نرموی بلغم نری کوی اوخارجوی . ساه بندي اوتوخی کی دانځرخوړل مفیدتمایږی . منوّیه سپرموکی طاقت پیداکوی اومردانه ځواک پیاوړی کوی . هرقسم خواږه هضموی اودخوړودنه هضمیدوشکایت دفع کوی . دوینی دلوړفشار. دوینی دشکردزیادت اوپه وینه کی دغوړو (کولسټرولو) دزیاتوالی دکمی عامل ګرځی . دزیات وزن په کمولوکی کومک کوی . دمخ رونق ښایسته کوی . اوویښتانودتویدواوعضلاتودکمزورتیامخنیوی کوی . وینه صافوی. خوله راولی . کولمی پاکوی . ستونی . معدی اوغاښونودردکی دانځرخوړل ښه اثرلری . بداثرات : البته زیات خوړل ئی دګیډی دخرابوالی . بدهضمیٔ شکایت پیاکولی شی اوځګرناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح : انار. سکنجبین . تجربات : دګردواومثانی دکانواو قبضیت دمنځه وړلودپاره ۵عددوچ انځرکه روزانه په نهاره وخوړل شی نومفیدتمامیدی شی .

## کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دمایعاتو. لحمیاتواوخوږی په لرلوسره سره ویټامین Aاو C په کافی مقدارسره اوکم مقدارسره ویټامین Bاو D پدی کی موجوددي همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوټاشیم . میګنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . ګندهک اوکلورین په انځرکی شامل دي .

بیره : (عربی) نبق دانی ته وائی اوونی ته سدر(فارسی) کنار(اُردو) بیر(هندی) بیری (انګریزی) Jujube Fruit . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده دوه قسمه لری یوته باغی اوبل ته ځنګلی . باغی ته سدراوځنګلی ته خیال ویل کیږی . رنګ : خامه شنه اوپخه سره اوژړه . ذایقه : خوږه اوترشبخنه. مزاج : یخ اوخشک درجه .۱. مقدارخوراک : ۱۰دانوپوری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

افعال او استعمال : گرم مزاج والاؤ ته موافق ده . صفرااودوينى گرموالى ته تسكين وركوى . تنده ختموى . خوړوته رغبت پيداكوى . وينه تصفيه كوى . دستروگوبينائى اوروښانتيا زياتوى . مفرح اثرلرى . البته قابضه ده كه نيني كړي شي دستونواوپيچش كى استعماليدي شي . تجربات : دبيرى پاڼي اوبوكى وجوشوئ كله چى نيمى اوبه وچى كړى نودوييښتووينځلوسره وييښتوته طاقت حاصليږى اوپښه ئى وركيږى .

جامن (سندهى) جمون (بنگالى) كالاجام (انگريزى) Jumbul. ماهيت : دايوخاص قسم ميوه ده چى دهغى زړى . دونى پوستكى . پاڼي اوگل په ادوياتواستعماليږى . رنگ : پوخ جامن اودى تور. خام شين . ذايقه : څه اندازه خوږه لذيذه . مزاج : يخ اوخشک درجه .۲. افعال اواستعمال : دگرم مزاج والاؤلپاره موافقه ميوه ده . دوينى گرمايش اوصفراته تسكين وركوى . دبدن دگرمئ اودوينى نواقص اصلاح كوى . ځگر. تورى اومعدي ته طاقت وركوى . اشتهاء ته دحركت وركولواوقابض اثرلرى . درنومتيازوزيادت كموى اودشوگر (خوږى) راتلل ئى كنترولوى . دشوگرناروغناواومثاني كمزورئ كى دجامن خوړل بيحده فايده مندثابت شويدي . په اسهال كى ددى استعمال مفيددي . ددى خوړلوسره غاښونوته هم قوت حاصليږى . بداثرات : هضميدوكى سخت دي . البته پاخه جامن زيات خوړل سوړوته نقصان وركونكى اثرلرى . مصلح : فلفل سياه . سونډ . مالگه . مجربات : دشوگر Diabetes Insipidus په ناروغئ كى متيازي زياتى راځى كوم ته چى Poly Urin ويل كيږى پدغى ناروغئ كى دجامن زړى ميده سفوس كړئ څوورځى دوه دوه گرامه صباوبيگا دتازه اوبوسره خوړل كيږى كوم سره چى دشكرناروغئ ته ډيره فايده حاصليدى شى . ددستونو لپاره رب جامن بيحدمفيدتماميږى . داوړدى مودى اسهال لپاره نسخه . جامن زړى . هليله سياه . مغزگرى آم درى واړه هموزه ميده كيږى نه تر۳گراموپورى۲ روزانه دتازه اوبوسره . نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵.۵گرين روزانه دورځى درى ځلى دتازه اوبوسره خوړل كيږى دكوم سره چى تقريبًا۱۰پونډوزندمتيازوكميږى او۴۲ء۱۰ تناسب شكرهم كمولى

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی . بله نسخه کوم چی دشوګرلپاره مفیده ده . دجامن ګلان ۱۰ګرام میده د۲۵۰ګراماوبوکی یوځای روزانه څکل کیږی .

## کیمیاوی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربوهائیډریټ . پروتین اودغوړوپه لرلوسره څه اندازه ویټامین A.B.C اوملک اسیډ . اګزیلک اسیډ اوټینین هم موجوددي .

کوپره (عربی) نارجیل (فارسی) جوزهندی (هندی-اُردو) ناریل (انګریزی) رنګ: دپوستکی سوردننه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوږه . مزاج : تازه یخه اوتر وچه ګرم اوخشک درجه ۲. دځنوپه نزدګرم اوتر. مقدارخوراک : ۲۴ګراموپوری . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری .دبدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاروی . پاکه وینه پیداکوی . ماده منوّیه ټینګوی اومردانه صحت پیاوړی کوی . دګردواومثانی کمزوری کی ددی خوړل فایده منددي . دبادئ نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طورسره تازه کوپره خوړل غوره وی . دکوپری تیل ډیرمفیددي کوم چی دواءً استعمالیږی . بداثرات : وچه کوپره څه اندازه قابض اثرلری . ټوخی . ساه بندئ اواوازخرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خوړل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل. نسخه . تالمکهانه بیخ اوټنګن هریو۲۵ګرام میده کړئ مغزکوپره سالم کی واچوئ اودکوپری خالی حصه دبرګددشدونه ډکه کړئ اودکوپری سوری دهغی دتکړی سره بنداودمونج بان اخیړورکړئ چی کوپره په نظررانشی . اوبیادغنموپه غله ۲۰ورځی دفن کړئ اودفن نه بعددبان لیپ (اخیر) لری اوکوپره سره داندرونی دواء میده اوخالصوشهدوکی۸۰ګولئ ورځخه جوړیږی . دشپی یوه ګولئ د۳۷۵ګراموشدوسره خوړل کیږی اوبرداشت کولی سهاراوماښام یوه یوه ګولئ وخورئ . دواده نه مخکی اوروسته کمزوری لپاره بیحده مفیدده . یوه هفته کی طاقت ظاهریږی پوره ۴۰ورځو استعمال سره دبدن ټوله کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غاښونوصفاکیږی دغاښونورتي اوتوروالی ختمیږی اوغاښونه تک سپین کیږی . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کورکمندیوه قاشق . داړوسودانیمه قاشق . ګلیسیرین Glycerin Liquid هم یوه قاشقه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول اجزاسره يوځای لسوورځولپاره روزانه استعمالولی شئ . دکوپری تازه اوبه سهارپه نهاره دګيډی چنجي (HookWorm) خارجوی .

## کيميائي تجزيه

مزيدتحقيقات : دی د۷۰فيصده غوړوپه لرلوسره .کاربوهائيډريټ. پروتين اوفاسفيټ موجوددي .

اُوزی شُده : (عربی) لبنُ المغره (فارسی) شيربُز(هندی-اُردو) دودھ بکری (انګريزی) Goats . مزاج : يخ درجه .۱. تردرجه .۲. مائل حفيف حرارت ته . مقدارخوراک : نيم ليتر افعال اواستعمال : دغواميښی وغيره دشدوپه نسبت داُوزی شده زيات فايدمنددي . دامريکا يو مشهورماهرغذائيات ډاکټرډوګلس تهامس دتجرباتوپه بناء دځکلوشيانوپه مقابله کی دټولونه غوره اوفايده منداُوزی دشدوځکل دي . ددی دبرتری دوه اسبابه دي يوداچی زرهضميدونکي دي اوبل داچی اُوزی ته دسل (ټی بی) ناروغی نه پيداکيږی . همدارنګی داُوزی شده دبدن د پرورش اوتحفظ صحت غذائيت لری. اودهډوکودجوړښت اومضبوطياصلاحيت لری . بدن کی دوينی نريوالی برقرارساتی . دګرم مزاج والاؤلپاره نهايت قوت بښونکي دي . داُوزی شده دګرمئ اودوينی ناروغيو. دماغي اوستونی ناروغيو.سل اودپهيرو(سږو) زخم . پيچش اوسنګرهنی اسهال . ځګراوتوری . نکسيراوبواسير. داوږدي مودي تبي اوټوخی. دمثانی زخم اوخراش (کرښي) . ژيړی يعنی هرقسم ناروغيوکی ددی استعمال ګټورثابت شوی دی . او خاصکروړوماشومانوته. بداثرات : دزيات يخ مزاج والاؤته داُوزی شُده ډيراستعمالول په اختياط سره پکاردی . مصلح : شهدخالص . باديان .

## کيميائی تجزيه

دی کی دوېټامينونوپه شمول. فولاد. فلورين . ميګنيشم . کلسيم . سوډيم. خوږه وغيره شامل دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواشُده : (عربی) لبنُ البقر. (فارسی) شیرگاؤ (هندی-اُردو) دودھ گای (انگریزی) Cow.s Milk . مزاج : معتدل سره درطوبت فضلیه نه . مقدارخوراک : نیم لیتر. افعال اواستعمال دغذائیت په زیات لرلوسره زرهضمیدونکي دي . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . بدن تیاروی . طبیعت کی نرموالی اوجنسی طاقت کی زیادت راولی . بداثرات : دتوری اودګیډي داعضاؤ ناروغان ئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهدخالص . خوږه .

میښی شُده : (عربی) لبنُ الجاموش (فارسی) شیرگاؤمیش (اُردو-هندی) دودھ بهنس (انگریزی) Buffalo.s . مزاج : معتدل سره درطوبت غلیظه : مقدارخوراک : نیم لیتر . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . دبدن اعضاءقوی کوی . وینه پیداکوی . ماده منوّیه اوجنسی طاقت پیاوړی کوی . بداثرات : څه اندازه ثقیل دي .

ګډی شُده : (عربی) لبنُ الضّآن (فارسی) شیرمیش (هندی-اُردو) دودھ بهیړ(انگریزی)
مزاج یخ اوتردځنوپه نزدگرم اوتر. مقدارخوراک : ۳۶۰ملی لیتر. افعال اواستعمال : داغذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ورکوی . وینه زیاتوی . حرام مغزاومردانه طاقت ته مفیددي . بداثرات : هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرلری .

اوښی شُده : (عربی) لبنُ اللقاع (فارسی) شیرماده شتر(هندی-اُردو) دودھ اونټنی . مزاج :
گرم اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : ۲۵۰ملی لیتر. افعال اواستعمال : داوښی شُدوکی
غوړوالی کم وی نوماده معتدل القوام جوړوی اوسدي راخلاصوی اودبدن باطني پرسوبونه تحلیلوی . هضمیدوکی آسان دي . اوبدن کی طاقت اوچستی پیداکوی . دځګراومثانی دپړسوب. اودتوری اواستسقاءپه ناروغیوددی استعمال دمناسبی بدرقی سره ډیرمفیدتمامیدی شی . دتوخی ساه بندۍ . استفراق . بواسیراوبدهضمۍ په ناروغیوکی داوښي شُده هم ګټورثابت شویدي . داوښي شُده سل ناروغۍ . کینسراوشوګراوددی متعلقه ناروغیوکی مددګاراومؤثردي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه : که په کوموا شخاصوچې هرقسم شُده بداثرلری نویولیترشُدوکی ۷گرامه دارچینی میده شوی واچوئ دشُدوبداثراصلاح کولی شی .

ماسته :(عربی) لبنُ الحامض (فارسی) ماست ، جغرات (هندی-أُردو) دهی (انگریزی) Curd مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : زړه . دماغ اوکولموته طاقت ورکوی . بدن تیاروی . گرمئ اوتندی ته تسکین ورکوی . دبدهضمئ . دستونواودوینی نواقص لری کوی . دسل ناروغی . داوړدي مودي ټوخی . ساه بندی اوبواسیروکی دماستواستعمال گټوردی . دتندرستئ قائم ساتلوسره سره بدن دډیروناروغیونه دنجات ذریعه هم جوړیدی شی . ماسته دشُدوپه نسبت فایده مندثابت شویدي . ماسته انتی سِپټک اثرلری . معده اوکولمی دمضرواثراتونه محفوظی ساتی . ددی استعمال دانتی بائیوتیکو درملوسره یوځای مفیداومؤثرثابتیدی شی . مرطوب اوقابض تاثیرلری . که کولموکی غوټی نه وی نوپیچش ته فایده منددي . بداثرات : ډیرتروه ماسته کیدی شی دوینی جوش . دسینی سوزیدل . ټوخی . زکام اودجنسی کمزورئ درامنځ کیدوسبب هم جوړشی .

شومړه : (عربی) مخیض (فارسی) دوغ (هندی) چهاچه (پنجابی) لسّی (انگریزی) Butter Milk . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : ۱۲۰ملی لیترنه تر۲۴۰ملی لیترپوری دواءً . افعال اواستعمال : دگرمئ په موسم کی بهترینه تخفه ده . صفراقطع کوی . دوینی جوش لری کوی . تندی اوگرمئ ته تسکین ورکوی . تشی متیازی زیاتوی . معدی اوکولموته دطاقت ورکولوله وجی اسهال صفراوی . سنگرهنی . دمعدی اوځگرگرموناروغیوکی دشومړی استعمال مفیددی . تازه اوخوږه شومړه کولموکی دزهرپیداکولوولاجراثیم فورًا وجنی اوقوت هاضمه کی اضافه والی راولی . ددی استعمال دثقیل اوناقابل برداشت غذاگانوپه هضمیدوکی کومک کوی . دفرانسی یوډاکټرسیچیئن دتجرباتونه داثابت شویده چی دشومړی استعمال سره بدن کی زوړوالی زرنه راځی . اودبدن دپرورش لپاره اعلی درجه خواړه دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیروی : (عربی) دوآیته (فارسی) سرشیر(هندی-اُردو) ملائی (انګریزی) Cream . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتر. مقدارخوراک : دهضم دبرداشت مناسب. **افعال اواستعمال** : دبدن دپروش کولووالاغذاده . بدن کی تیاروالی اوطاقت پیداکوی . طبیعت نرمونکی اومقوی دماغ اثرلری . مردانه ځواک پیاوړی کوی اوماده منوّیه کی زیاتوالی راولی . دبدن په پټوکی غوړوالی پیداکوی . بداثرات : ثقیل اثرلری کمزوری معده ئی زرنشی هضمولی ،

کوچ : (عربی) زبد (فارسی) مسکه (هندی-اُردو) مکهن (انګریزی) Butter . ذایقه : خوشمزه غوړجنه. مزاج : یخ درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : ۱۲نه تر۲۴ ګرامو پوری . **افعال اواستعمال** : دبدن هرقسم ګرمی اوخشکی لری کوی. دبدن دطاقت. چاغوالی اوغوړوالی لپاره مؤثردي . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . ماده منوّیه کی زیاتوالی اوملاکی قوت پیدا کوی . وینه کی اضافوالی راولی . دوجودپوستکی نرموی . ظاهری اوباطنی ورمونه تحلیلوی . فضلات دمتیازودلاری خاجوی . بداثرات : زیات استعمال ئی دوینی دغوړو (کولیسټرولو) اوبدهضمۍ ناروغانولپاره نقصان ورکونکی دی ،

.

غاروغوړی : یاژړغوړی : (عربی) سمن (فارسی) روغن زرد (روغن مسکه ګاؤ (انګریزی) Clarlfied Butter . رنګ : ژړاوسپین . ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. **افعال اواستعمال** : په بدن کی وینه .غوښه اوغوړوالی اضافه کوی . دبدن دطاقت اوتیاروالی لپاره مؤثرخواړه دي . دماغ روښانه کوی . دوجودنه خشکی لری کوی اوپوستکی ئی غوړساتی . ماده منوّیه اومردانه طاقت زیاتوی. طبیعت نرمونکی اوملیّن تاثیرلری . دبدن پړسوبونه کینوی اودردونه ئی آراموی . دځنوزهریله مادوو دنفوذ مانع اثرلری . دغواغوړوکی پخي شوي غذاګاني . مِهتائیان اودبکری جوړشیان نهایت مفیداومقوّی اثرلری . بداثرات : دوینی دغوړو دزیادت ناروغانواودزړه اوبدهضمۍ ناروغانوته دغوړواستعمال په اختیاط سره پکاردی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوداسی ناروغانوته دهرقسم غوړونه دتیلواستعمال مفیددی . خاصکردزیتون اوجواروتیل . اودغوړوزيات استعمال معده اودهاضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ،
پنیر: (عربی) جبن (فارسی-اُردو-هندی) پنیر(انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهوردی کوم چی دشُدونه جوړیږی . پنیرزیات قسمونه لری خوعام قسم خیدک اوترش (مالگین) وی اوپنیرمایه دواءً زیات استعمالیږی . رنګ : سپین یا ژړبخن . ذايقه : حیدک خوږخوشمزه مالگین ترشبخن لذیذ . مزاج : تازه یخ اوتردرجه .۲. زوړمالگین پنیرگرم اوخشک درجه .۳. مقدارخوراک دضرورت اوهضم په اندازه. افعال اواستعمال : طاقت ببنونکي اوعمده غذاده. دزيات غذائيت لرلوپه وجه بدن کی طاقت اوغټوالی پیداکوی . صافه وینه . غوره خلط اوطبیعت کی نرموالی پیداکوی . دگردو. معدي اوکولموطاقت ته فایده مندخواړه دي . هضمیدوکی سخت اوقابض تاثیرلری تازه پنیرغوره وی هوددیری مودی اوباسی پنیرخوړل ندي پکار،

## کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دزیاتی نائټروجني مادی (پروتین) اوروغني مادی په لرلوسره سره معدني ماده اوویټامین Aاو D هم په خاص اوکافی مقدارسره لری ،

شهد : (عربی) عَسل (فارسی) انگبین (هندی-اُردو) شهد (پښتو) شهد ، گبین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشهدوخاص قسم مچی دي چی داونواوبوټودگلانو اوبوری(چینی) اونورو شیانوگرده اورس خوری اوداالله تعالٰی په قدرت مچی خپل شهددانسانانوپه خدمت کی ورکوی چی دډیروفوایدواوبهترینوغذائیاتوسرچشمه ده. رنګ : سپین اوسور. ذايقه : خوږه خوشمزه . مزاج : تازه گرم درجه.۱. خشک درجه .۲. زاړه شهد گرم درجه .۳. خشک درجه .۲. مقدار خوراک : ۲۴گرامونه تر۶۸گراموپوری . افعال اواستعمال : دبدن دپرورش کولوطاقت زیا تولواوحرارت عزيزی دراوچتولولپاره بهترین مؤثرلرونکی نعمت دی . دیومفیدی صالحی او صافی وینی دپیداکیدووالاغذاده . زړه اودماغ ته دخوشحالولواوقوت ورکولوصلاحیت لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسی طاقت پیاوړی کوی . په سږوکی شته بلغم لری کوی . ساه بندی . ټوخی . نزله اوزکام کی ددی استعمال ګټوردی . دمعدی . کولمواودهضم نظام درستوی . بلغمی اوبادی مزاج والؤد پاره نهایت مفیددي . دفالج . لقوه اواعصبی سیستم دسستوالی دپاره دشهدواستعمال ډیر مؤثردی . دورمونودپخولواوتحلیلولوپاره ګټورثابت شویدي . دبدن نه زهریله موادوباسی اوفاضل رطوبات ئی وچوی . اودزخم دوینځلواوصافولومددګارثابت شویدي . په سترګو لګولوسره دسترګوښایست او جلاپیداکوی . دشهدومتواتراستعمال سره انسان دمختلفوناروغیو نه محفوظ پاتی کیدی شی . ملیَن اودافع تعفن اثرلری . ددی په قوام کی معجونیات . جورشات . مربه جات وغیره جوړیږی دکوم پذریعه چی دتعفن . بدبویئ اوخرابیدونه بچ پاتی کیدی شی . اوذایقه خوشګواره اوقوت ئی دکلونوپوری برقرارساتلی شی . که شهداوبوکی استعمال شی نویخ تاثیرپیداکوی اوګرم چای سره وخوړل شی نوګرم تاثیراختیاروی . تجربات . که دملااوجنسی طاقت دپاره سهارپه ناشته کی شهدوسره کوچ شُده اود هګیو ژړوخوړل شی نومفیدثابتیږی . اوکه شهددګازرودحلوه سره وخوړل شی طاقت بښونکی اثر لری . بداثرات : البته شهداوغوړی یوځای کولوسره دزهریله اثرپیداکولوامکان لری کوم چی بدن ته نهائی نقصان ورکونکی دي . همدارنګی کثرت استعمال ئی کیدی شی دګرم مزاج والاؤلپاره دسردردی اوتندی دپیداکیدوباعث وګرځی . مصلح : دلیمواوبه . سرکه اوترش شیان

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : شهدوکی دخوړی اقسام لکه . ګلوکوز. لیولوز. سکروز. اوویټامینات لکه . ویټامین A.B.C . معدنیات لکه . اوسپنه . فاسفورس . اوپروتیني اجزاوغیره موجوددي ،

## دزړه صحت مندساتلودپاره مفیدي مشوري

0 روزانه دورزش معمول جوړول . ددی لپاره یوساعت پائیده مزل کول . سپک مک ایکسرسائزکول مفیدوی .

خپل وزن غټوالی ته نه پریښودل . داضافه جسماني محنت اومتوازن غذاپذریعی چاغوالی قابوکی راوستل .

(c) ketabton.com: The Digital Library

0 غوړ. چټ پټی خوراکونه اوزیات خواږه شیان . مرغن اوثقیله غذاګانونه مکمل پرهیزکول .

0 خوش خوراکۍ اوچسکی نه ځان ساتل . علاوه ددی نه تیزی یخی اوبه اویادیخ اوبونه اجتناب کول .
0 دکوموشُدواوماستونه چی پیروی لری کړی شوی وی هغه شُده اوماسته استعمالول .
0 صبائی په نهاره یوګیلاس اوبوکی شهداولیمواستعمالول. یادآناریادمڼۍ رُب یوه قاشقه په نهاره یوګیلاس تازه اوبوکی څکل اویادځنومیوواوبه یاجوس څکل .
0 دپانیووالاسبزی استعمالول . چای . قهوه . کولامشروبات . سګریټ . شراب اووغیره نشائې شیانونه حتّی الوسع پرهیزکول ،
ایاتاسی ته پنځه قسمه سپین زهر ونه ښایم
• بوره (چینی) • مالګه • داوړوسوډا •سینین میده اُوړه • سپین غوړی . یادونه : مطلب دادی چی ځنوناروغیوکی دزهروخاصیت لری خوعام طورسره هم په احتیاط اوخپل حدکی خوړل پکاردي .

چای : (عربی) شاي (فارسی) چای خطائی (هندی-اُردو-پښتو) چای (انګریزی) Tea
ماهیت : مشهورشی دی کوم چی دیوبوټی پانوڅخه لاس ته راځی چی هندوستان . آسام . نیپال اودکن کی زیات پیداکیږی . علاوه ددی نه چین،خطا، تبت اویورپ کی هم پیداکیږی . رنګ : عام طورسره ډیرقسمونه لری لیکن درنګ په لحاظ سره دوه قسمه شین اوتوروی . ذایقه :ترخه . . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : مطبوخًا ۳ګرام . **افعال اواستعمال** : بدن نرمونکی اوخوله راوستونکی اواعصابوته دحرکت ورکولوتاثیرلری . په غم اوغصه کی دتخفیف راوستلواثرلری . دڅکلونه بعدبدن کی دچستۍ اوکارکولواستعداد پیدا کوی . لیکن خوب تختوی . دډیری ګرمۍ اوګرم خوراک دوجی تنده یادګیډی ددروندوالی اوستړتیا دوجی تندی ته تسکین ورکوی ..دغوړجن خوراک اوډیرخوراک نه بعداودزیات وزن والاؤدپاره دچای څکل مفیددي اودکینسردځنواقسامودمخنیوی احتمالی سبب هم جوړیدی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی . اګرچی چای کی کوم غذائیت نشته دی البته شُده . پیروی . کوچ . پنیر. کشمش . وچ توت . چکلیټ اوخواږه مواد وغیره عمده غذا جوړولی شی. بداثرات: البته نشایسته لرونکی غذاخوړل دچای سره دمعدي اوکولمودکمزوری باعث جوړیدی شی . دچای متواتراوزیات استعمال بدن ته ځنی ستونزی پیداکولی شی . دځنواطباؤپه نزددزړه . دماغ . بی خوابۍ اودوینی دخرابتیا سبب جوړیږی . دخشکۍ اوقبضیت شکایت پیداکوی . اودځنوپه نزددچای زیات استعمال دکسلمندۍ اوخواروالی سبب هم جوړیدی شی . دنشی اوعمل باعث هم ګرځی چی په نه ځکلوسره ئی ځنی وخت په بدن کی سټړتیااوسردردي محسوس کیدی شی . همدارنګی جریان . کثرت اختلام . بواسیر. دوینی لوړفشار. دبی هوشۍ اوماهوارۍ د دزیاتوالی په صورت کی دحدنه زیات دچای څکل مضرتمامیدی شی . مصلح : شُده . پیروی . خوږه . دچای جوړولوښه طریقه داده چی اوبه وچوشیږی اوچای پکی ورواچولی شی . چای دوباره جوشیدوسره اویادزیات وخت ساتلوسره دټینک اسیډ مقدارزیاتیږی کوم چی بدن ته نقصان ورکونکی اوقابض اثرلری . دغټوپاڼوپه نسبت نرۍ پاڼوکی ټینک اسیډزیات موجودوی

## کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : په چای کی یوخاص قسم ماده موجودده کوم ته چی کیفین وائی همدارنګی ټینک اسیډاوکم مقدارکی یوخاص قسم تیل هم لری .

چرګانوغوښي :لحمُ الدُجاج ، والدّیک (فارسی) ګوشت مُرغ،ګوشت خروش وماکیان (هندی-اُردو) ګوشت مُرغ (اګریزی) Fowal.s Meat . مزاج : ګرم اوتر ځوان حالت کی معتدل . **افعال اواستعمال** : غذائیت زیات لری اوزرهضمیدونکي خواږه دي . صافه وینه پیداکوی . دبدن په وینی . غوښی . وازدی اوهډوکوکی طاقت پیداکوی . دماغ . فهم . ادراک اوذهن ته قوت ورښی . عقل کی تیزوالی اوزیاتوالی راولی . منی اوشهوانی قوت زیاتوی . دهاضمی نظام تیزوی . یادونه : دفارامي چرګانوپه نسبت کورني چرګانوغوښي غوره وی اویخنی ښوروایی ناروغانولپاره مفیده اوګټوره وی . اودکم عمرچرګوړوغوښي ډیری بهتری وی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیرلی غوښي : (عربی) لحمُ اماغر (فارسی) گوشت بز (هندی-اَردو) گوشت بکری (انگریزی) Goats Meat . مزاج : گرم اوتر. افعال اواستعمال : دگرم مزاج والاؤلپاره موافق غذاده . بدن ته طاقت ورکونکی اوآسانه هضمیدونکی خواړه دي . وینه پیداکوی . ماده تولیداوجنسی قوت پیاوړی کوی . دسل اوسنکرهنی ناروغانواوکمزوحضراتوته دسیرلی غوښه اودهغی یخنی گټوره غذاده . دځنوډاکټرانوپه قول دسیرلی یاسیرلۍ دغوښوکومه عضؤچی خوړل کیږی دبدن همغی غضوی ته طاقت ورکوی . بداثرات : البته آئینه خوړل ئی دصرع (مرگی) ناروغانوته نقصان ورکونکی ده . مصلح : دارچینی ،

پسه (گډ) غوښه : (عربی) لحمُ الضّان (فارسی) گوشت گوسفند (اُردو-هندی) گوشت بهیڑ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . زړه ته قوت ورکوی . بدن کی غوښه زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . ټینگه اودرنده وینه پیداکوی . مردانه طاقت ته فایده ورکوی . دپسه وازدي دورمونودتحلیلولواثرلری . پټوکی نرموالی راولی . بداثرات : دکمزوری معدي اشخاصوته خوړل په اختیاط سره کول پکاردي،

غواغوښي : (عربی) لحمُ البقر(فارسی) گوشت گاؤ(هندی-اُردو) گوشت گاۓ (انگریزی) Beef . مزاج : گرم درجه .۱. خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته دطاقت ورکولو اومضبوطولووالاخوړه دي. بدن کی وینه تولیدوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده اوغلیظه اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوفاسده اخلاطودپیداکیدوامکان لری . د عرالنّساء اوزنگنونو(گونډو) ناروغان ئی په اختیاط سره خوړلی شی . مصلح : تورمرچ . دارچینی ،

میښی غوښه (عربی) لحمُ الجاموش (فارسی) گوشت گاؤمیش (هندی-اُردو) گوشت بهینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم اوخشک درجه .۱. افعال اواستعمال : ددی خوړلوسره بدن مضبوطیږی . دمحنت کشواومشقت کونکواشخاصودپاره گټوره غذاء ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اودګردوخوارو‌الی دپاره نفع لرونکی ده . په بدن کی وینه پیداکوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده اوغلیظ اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوردی اخلاطودپیداکیدوامکان لری . مصلح . دارچینی . کباب چینی . ګوړه ،

ماهی (عربی) حوت ، سمک (فارسی) ماهی (اُردو-هندی) مچهلی (انګریزی) Fish .
مزاج : ګرم درجه .۲. خشک درجه .۱. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری هضمیدوکی آسان دي . خوارا‌وکمزوروحضراتولپاره عمده غذاده. بدن تیاروی . اعضاءرئیسه ته طاقت ورکوی . ددماغ قوت دپاره په خصوصیت سره فایده لرونکي اثرلری . مردانه رُغبت اوطاقت پیاوړی کوی . بداثرات : زیات اومتواترخوړل ئی دګرم مزاج والاؤته ناموافق دي . تنده هم پیداکوی . مصلح : ګلقند . روغن بادام . زنجبیل . سکتجبین . یادونه : دماهیانوسره یوځای یافورًابعد . شُده . ماسته . شومړه . کهیر. شهد . سرکه. دمسورودال . هندوانه . مولۍ اوآئس کریم خوړل ښه ندي ،

دغوښو استعمال

غوښي مشهورعام خواړه دي چی دمختلفوڅارووا‌ومارغانوڅخه لاس ته راځی کوم چی په مختلفو طریقوسره یخولی اوخوړلی شی . غوښه دبدن په جوړولواوپرورش کولوکی زیات اهمیت لری اودبدن دغټولواوغښتلی کولی دپاره مهم خواړه دي اګرچی هره غوښه مختلف خاصیت لری خوعام طورسره غوښي دبدن دجوړولواوپرورش کولوصلاحیت لری . غوښي عام طورسره غذایت زیات لری دپروتینو. غوړو. نمکیاتواومایعاتومجموعه ده . په غوښوکی دپروتینوماده زیاته لیدل کیږی . چی دبدن پټی رګونه اوریشی دپروتینی مرکباتوڅخه جوړیدی شی نوڅرنګه چی بدن دمختلفو حرکاتو اوافعالو سره دزنده ګۍ په هره لمحه کی زمونږبدن تحلیولی شی لهذا ددی تحلیل دکمی پیداکیدودصحت برقرارساتلواوجسمانی نشونما دپاره همدغه روزانه غذاده کومه کی چی دپروتینی غذاضرورت زیات لیدل کیږی .ماهرین غذاوائی کوم پروتین چی دحیوانی غذا ګانانو نه حاصلیږی دنباتاتی پروتینونونه غوره وی . د انسان د غوښی خوراک ته چی مدنظرشونوتعجب پیداکیږی چی مختلف ممالکوکی دقسماقسم ځناورو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وغيروغوښواستعمال زيات کيدی شی.غوښي دبدن دپرورش کولوسره سره دبدن دڅه نواقصو اوصحت دخرابوالی باعث هم جوړيدی شی . زياته غوښه خوړل بدن ته نقصان ورکونکی او مؤجب دمختلفوناروغيوګرځی . په غوښوکی دانسان دبدن دپروش کولوواﻻ ماده شامل ده کوم ته چی پروتين ويل کيږی خوالبته داپروتين په خپل حدکی دننه استعمالول پکاروی که دخپل حدودونه زيات وخوړل شی نوزيات اوفالتوپروتين کولی شی چی يورک اسيډ جوړکړی کوم چی په ځګر(آئينی) اوپه ګردوبوج راوستلی شی . لکه يوانسان يومن باروړی شی اوته ورباندی دومنه بارواچوی نوددی وجی ګردي اوځګرمتآثره کيدی شی . نوزمونږشيوخو اطباؤکراموډزياتوغوښوخوړوڅه تاکيدنه دی کړی البته دهغی فوايداونواقص ئی راپه ګوته کړيدي.اګرچی زمونږپه ملک کی غوښي زياتی خوړلی کيږی اومالداره خلک غوښه دچسکی په طورخوری . يادونه بايدوکړم چی دڅارووغوښي دڅاروودعمراوصحت سره هم زيات تعلق لری لکه دکم عمرواﻻ ياصحت مندڅاروی غوښه دزوړخواراومريض څاروی په نسبت غوره وی اوبداثرئی هم کم وی نوداکوشش کول پکاروی چی دڅاروودغوښواودهغی دوازدو (غوړو) استعمال په اختياط سره وکړی شی . نه دحدنه زيات البته کومی غوښي ياوازدي چی خوړل کيږی د هغی دبرداشت اوخپل مزاج ته په کتوسره دهغی خوړل پخپل حدکی پکاروی . دعطارليکنه :

چرګوهګۍ : (عربی) بيضه دجاج ، بيضه ماکيان (فارسی) تخم مرغ (هندی-أُردو) انډامرغی (انګريزی) Egg . مزاج : دهګيوژړګرم اوخشک درجه .۲. دځنداطباؤپه نزدمرکب القوی مائل ګرمی ته. دهګيوسپين يخ اوتردرجه .۲. يا يخ درجه .۲. خشک درجه .۱. مقدار خوراک: ۲عددونه تر۴پوری. **افعال** اواستعمال : دچرګوهګۍ اوهرقسم شُده قدرتی طورسره مکمل غذائيت لری . هګۍ ټول بدن ته دطاقت ورکولواودزړه اودماغ دپياوړه کولوصلاحيت لری. زياته وينه توليدوی. جنسی خواهش اوجنسی ځواک پياوړی کوی . بدن کی دزياتی شوی کمزورۍ اوضايع شوی ګرمۍ لپاره عمده دواءده. دماشومانودبدن دپرورش کولولپاره بهترينه غذا ده کوم چی دهغوی دوينی . غوښی . هډوکووغيره دپاره مفيده ثابته شويده خاصکر

(c) ketabton.com: The Digital Library

دڅلورکالونه کم عمرماشومانوته . بداثرات : دهڅیوزیات استعمال دګرم مزاج والاؤ لپاره ناموفق دی. اودجریان منی . کثرت اختلام اوسرعت انزال ناروغانودپاره دنقصان ورکولو سبب هم جوړیدی شی . مصلح : شُده . دګازرو رس . یادونه : دهګی نیم پخته پخول فایده منددي ،

سونډ ، ادرک : (عربی) زنجبیل رطب (فارسی) زنجبیل (اُردو-هندی) ادرک،سونټه (انګریزی) Ginger . ماهیت : دادیوقسم بوټی بیخ دی کوم چی ځمکه کی کیږی ددی کشت هندوستان کی زیات وی . تازه ته ادرک اووچ ته سونډویل کیږی . رنګ : سپین بهورا بوی تیز. ذایقه : تیزه ترخجنه . مزاج : تازه ګرم درجه .۳. خشک درجه .۱. وچ (سونډ) ګرم او خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : اکثره دمعدی په ناروغیوکی استعمالیږی . معده قوی کوی . دبادودایستلواوهاضمی نظام دجوړولواثرلری . قوت حافظه پیاوړی کوی . جنسی طاقت زیاتوی . بلغمی مزاج والاؤلپاره نهایت مفیددي . ددی استعمال اکثره ناروغیوکی مفیدثابت شوی دی لکه . فالج . لقوه . ساه بندی . نزله زکام کی اوداسی نوراودځنوسبزیاتو بادی اوبلغمی اثرکنترولوی . بداثرات : دبیشماره فوایدو سره سره ځنی بداثرات هم پیداکولی شی . دحدنه زیات اوهمیشه استعمال کولی شی چی ځنی وخت دذکرشووفوایدوبرعکس یعنی اُلټه اثردرامنځ ته کیدوسبب هم جوړشی . نوددوائی په طورئی استعمالول پکاردي نه دغذا. مصلح : روغن بادام . شهدخالص . تجربات . دمیدی دتیزابیت اوسینی سوزش دپاره نسخه . سونډ ۲ګرامه میده :اویوه پیاله اوبوکی۲دقیقودپاره جوش کړئ اوبیائی وڅکئ یایوګرام میده سونډداوبوسره استعمال کړئ . اودکولسټرولومریضانودپاره روزانه همدغه تکرارشوی طریقی سره په کولیسټرولوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نواقص لری کوی . هاضمه درستوی . د ګیډی درداوګنده ارګوته فایده لرونکی ده. سونډ اوحسب ضروت سپیرکئ دلیمواوبوکی لږقدری لامده اوبیائی سوری ته وچ کړئ اوخه اندازه توره مالګه ورسره یوځای میده کړئ دیوګرام نه تریونیم ګرام پوری دتازه اوبوسره خوړل کیږی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړه لاچی : (عربی) قاقله صغار(فارسی) لاچی سبز،هیل بوا ، خیربوا (هندی-اُردو) الاچی خُرد (انګریزی) Cardamom . رنګ : دپوستکی پیکه شین دانه توره. مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : نیم ګرام نه تریوګرام پوری . افعال اواستعمال : زړه . دماغ او معدی ته قوت ورکوی . زړه خوشخالونکی تاثیرلری . بادتحلیلوی . دمعدی درداوبادی دردونو ته تسکین ورکوی . ساه بندۍ اوټوخی ته فایده لری . طبیعت صافوی اوبلغم لری کوی دماغی تکلیفونوکی دلاچی استعمال ګټوردی . زړه راجګیدل اوقی ته نافع ده . دخولی بدبوی دفع کوی . اودبدن خوله خوشبوداره کوی .مجربات :لاچی په چهلم کی دځکلوسره دلوګی تیرول ئی ایتکي کنترولوی . دمعدی کمزوری . ګیس . بدهضمی . زړه راجګیدل . قی اواسهال دپاره مفیده اوآسانه نسخه . لاچی خُرد ۲۴ګرام . سونډ ۱۲ګرام . دارچینی ۹ګرام . لونګ ۶ګرام . زیره سیاه ۳ګرام ټوله دوائی میده کيږی . خوراک ۱نه تر۲ګرامه پوری دبادیانوعرق یاتازه اوبوسره دخوراک نه یوساعت بعد . دتبی اوهاضمی دخرابوالی دپاره نسخه . وړه لاچی . طباشیر. ست ګلوبرابروزن میده کيږی . خوراک ۲رتی نه تریوګرام پوری دعرق بادیان یااوبوسره صباوبیګا ،

اسپغول اوست اسپغول : (عربی) بزرقطونا (فارسی) اسبغول (اُردو-هندی) اسبغول (انګریزی) Ispogul Seeds . رنګ : سورمائل سپینوالی ته ځنی توربخن هم وی اوست اسپغول سپین وی. ذایقه : پیکه لعابداره. مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : ۳ګرامونه تر۱۲ ګراموپوری . افعال اواستعمال : قبضیت . پیچش . کولموزخم اودمعدی تیزابیت ته مؤثردي . دګرمۍ اوتندی شدت لری کوی . دوینی جوش . دصفرازیادت اودګرمۍ موسم کی تبوته تسکین ورکوی . اووینه کی دکولیسټولودکموالی مددګاردي . دمرۍ خرابوالی . داوازکیناستو اووچ ټوخی کی ددی استعمال مفیدثابت شوی دی . دجریانی منی اومثانی ناروغیوکی هم استعمالیدی شی . دمتیازودنلونودسوزش اوګردودګرموالی شکایت لری کوی . داسپغول ست هم همدغه خاصیت اواوصاف لری خوداسپغول په نسبت لږخوندور اوزراثر لونکي دي . البته داسپغول اودهغی دست لږمقدارخوړل قابض اوزیات مقدارخوړل ئی قبض

(c) ketabton.com: The Digital Library

کشا تاثیرلری . بداثرات : دیخنئ په موسم کی دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکاردي ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزیت (فارسی) زیت (هندی-اُردو) روغن زیتون (انګریزی) Olive Oil . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. دخنویه نزددرجه .۲. مقدارخوراک : ۶ملی لیترنه تر۲۴ملی لیترپوری. افعال اواستعمال : دزیتون تیل دماغ پیاوړی کوی . بدن اوزړه ته طاقت ښښونکی تاثیرلری . دبدن دننه کرښواوالتهاب ته فایده منددي . دوجود ورمونه تحلیلوی اوغړوکی نرموالی راولی . سترتیا اودوجود دردونوکی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی. دځګرنه فاسده مادي وباسی اودتریخی کانوخارجولوکی کومک کولی شی . شوګرکمولی شی اوقبضیت ماتوی . اودګیډی چنجی وجنی. ددی استعمال دبدن دکمزورتیااودخوروالی لری کولواودجنسی طاقت دزیاتولولپاره مفیددي . خارجی استعمال یعنی ددی مالش بدن نرمولی شی اوپړسوبونه ئی کینوی . اودغړو دردونه آراموی اوطاقت ورکوی . اودکمزوروماشومانو بدن ته هم دروغن زیتون مالش مفیددی. بداثرات : متعن حالت کی استعمالولوسره دخارښ پیداکیدوامکان شته . مصلح : شهدخالص . شربت بنفشه ،

غیرمتوازن خواړه صحت ته ځنی ستوٴنزي رامنځ ته کولی شی

لکه څنګه چی دانسان بدن دقوت برقرارساتلولپاره خوړوته زیات ضرورت لری . نوبایدداسی خواړه وخوړل شی چی یوازی دبدن برقرارساتل نه بلکی دروغ صحت اومختلفوناروغیو دمخنیوی په بنیاد اودمتوازن حددچوکاټ پوری تړلی وی . کیدی شی دحدنه زیات. غیرمتوازن اودمزاج داعتدال خلاف خوړل صحت ته ځنی ستوٴنزی رامنځ ته کړی . اوداهم یادساتل پکار دي کوم ورونه اوخویندي چی د۳۵نه تر۴۰کالوعمرته رسیدلي یادهغی نه زیات عمرکی وی اویاعام طورسره چاغ خلک نودوئ بایدپروتین لرونکي اوغوړلرونکي شیان په اختیاط سره استعمال کړی ځکه زیات اوفالتوپروتین اوزیات غوړجن شیان دبدن جزؤنه بلکی ځنی وخت ددغسی خلکودصحت لپاره دنقصان سبب جوړیدی شی . اوزیات اوفالتوپروتین دځګراوګردو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبوج سبب وګرځي . همدارنګی زیات اوفالتوپروتین اوغوړلرونکي عناصردغټ وزن اوډېر عمروالاؤدوینی دلوړفشار Hi.Blood Pressare اوپه وینه کی دغوړودزیاتوالی یعنی کولیسټرول Colestrol اودبدن دخوږی دزیاتوالی یعنی شوګر suger اومتیازوکی دیورک اسیډ UricAcid دزیادت اوداسی نوري ستوُنزي رامنځ ته کولی شی . یاکوم خلک چی دګردوځنی ستوُنزي لری هغوئ بایددفولادواوکلسیموعناصرپه اختیاط سره اودشوګرناروغان دخوږی اونشایستی لرونکي عناصرپه اختیاط سره چاغ حضرات اودزړه اودماغ ناروغان اوتشومتیازوکی دیورک اسیډناروغان بایدپروتین لرونکي شیان خاصکرلحمیات اوروغنیات لرونکي خواړه په اختیاط سره استعمال کړی ځکه دعلاج نه پرهیزکول بهتروی . همدارنګی غذا دمزاج دتناسب په معیارخوړل پکاردي مثلاً . دیوانسان په بدن کی ګرمی اوخشکی ده اوهغه ګرم اوخشک شیان زیات استعمالوی یاځوک یخ اوترمزاج ولری هغوئ یخ اوتر خوراکونه همیشه کوی اوداسی نور. نوزما دګرانولوستونکونه داتقاضاده چی روزانه خپل خواړه په مناسب توازن اودناروغی دمخنیوی اوصحت ته دفایدی رسولوپه بنیاداستعمال کړئ . اوپه هرحالت کی دومره مقدارخواړه وخورئ چی تاسی ئی دهضمیدوتوان ولرئ اوستاسی په بدن څه بوج اوبداثرپیدانه کړی . دعطارلیکنه :

## دویټامین A مختصرفواید

ویټامین A . دویټامین اے استعمال بدن تندرسته تواناوخوبصورته کوی . دسترګوصحت اودید. روښانتیااودښکلا لوی سبب جوړیدی شی . دویټامین اے په موجودګئ کی انسان دشبکورئ . سږواوکولموناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . دجلدي ناروغیومخنیوی کوی . اوخاصکردناروغیوپه مقابله کی قوت مدافعت پیاوړی کوی . دمات شوی اندام په پیوندکی مرسته کونکي دي . په غذاګانوکی دویټامین اے کمبوداوغیرموجودګی په صحت بداثر غورځولی شی ،

## قدرتي ذرایع

دویټامین اے حاصلولودوه لوی ذرایع دي چی یوه حیواني اوبله نباتاتی ده . حیوانی ذرایع مثلاً. ماهیان. ځګر(آئینه) اوخاصکردګاډماهی دځګرتیل اودچرګوهګئ. نباتاتی ذرایع خصوصًا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژېړرنګي غذاګاني مثلاً: ګازره . ژېړمغزوالاخوږکدو. ژېړتيپر. ژېړزردآلو. انګوراومکئ وغيره اوددی نه علاوه زياتره شنوپاڼوسبزيجاتواونباتی غوړوکی هم دويټامين اے شتون وجودلری ،

## دويټامينB مختصرفوايد

ويټامينB . ويټامين بی دصحت اوتندرستۍ سره ډيرتعلق لرونکي دي . دبدن داعصابونروسس سسټم . زړه اودماغ دپياوړه کولولپاره ويټامين بی ډيره ضروری جزؤده . دبدن غړي مضبوطوی . اودبدن دنشونمادپاره بهترين اوغوره ثابت شويدي . په مخ کی دتراوتازګۍ . ځوانښت . دپوستکي دغوړوالی اونرموالی باعث جوړيدی شی . دهاضمی دقوت په جوړښت اواشتهاء پيداکيدوکی ښه اثرلری . په غذاګانوکی دويټامين بی نشتوالی ياکمبود زړه اواعصاب ډيرمتاثره کولی شی ،

## قدرتي ذرايع

: دويټامين B دحصول دپاره غذاګانوکی ټولونه زيات مقدارغنمو. اوربشواوغيرماشين شوی وريجی اودالواقساماواونوروغلودانوکی موجوديت لری . ددی نه علاوه سبزيجات . ميوه جات . لبنيات يعنی شُده اودهغی نه جوړشوي خواړه . غوښي . ځګر. هګۍ . بادام اوپسته وغيروکی موجوددي خصوصًادهګۍ ژړدويټامين بی محزن دی ،

## دويټامينC مختصرفوايد

ويټامينC : دطبی نقطی نظره غذاګانوکی موجوده ويټامين سی دسترګو. غاښونواوداوريود مرضونوحفاظت کونکي خواړه دي . دغاښونووريودتندرستۍ تضمين کونکي دي . بدن کی دقوت مدافعت دپيداکيدواثرلری . دهډوکودمظبوطوالی اونشونمامعاون اودنظرمحافظ دي . دپوستکي دناروغيواودوينی دخرابوالی وغيرودمخنيوی لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله اوزکام کی مؤثررول لری . دوينی دکمبوداوهيموګلوبين دپيداوارمددکونکي دي . په غذاګانوکی دويټامين سی نشتوالی ياکمښت دډيروناروغيوداخته کيدوسبب جوړيدی شی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

## قدرتي ذرایع

دادمختلفومیووخاصکردترشوولکه . لیمو. نارنج . مالتا . استبری . آلوبالو. آلوچه اودتولونه زیات امروت کی اوداسی نور. ددی نه علاوه گازره . ټیپر. شکرقندی . ټماټر. شین مرچک اوځنونوروسبزیجاتوکی موجوددي . اوغوښواوشُدوکی هم کم مقدارسره ویټامین سی شته دی ،

## دویټامینD مختصرفواید

ویټامینD ویټامین ډی دبدن په نشونماکی ډیراهم کارسرته رسولی شی . داپه بدن کی دکلسیم (چونی) اوفاسفورس دکیمیائی ترکیب اوتحلیل کومک ورکونکی ویټامین د. دهډوکواوغاښونو مضبوطوالی ددغودوومعدني نمکیاتوپوری منحصراویودبل مددکونکي دي . دویټامینD دکمی دوجی نه بدن کی دکلسیموکمی هم واقع شی اودهغی له آمله په هډوکی دنرمیدواوکږیدوامکان زیات لیدل کیږی . اوددی کمی په وجه وړوماشومانانوکی درکټس اولویانوکی دآسټوملشیا Ostomalacia ناروغی پیداکیدی شی ،

## قدرتي ذرایع

انسان دویټامین ډی دحاصلولولپاره صرف غذاگانوپوری منحصرنه دی . ځکه دا ویټامین دانسان بدن دلمردوړانگونه هم اخیستلی اوپوره کولی شی . لمردانسان بدن ته دلگیدونه بعدکیمیائی عمل سره په ویټامین ډی باندی تبدلیږی . اوهم غذاگانوکی زیاتره داویټامین دغوړجنوشیانونه لاس ته راځی لکه دماهی تیل . نباتاتی غوړی . کوچ . پیروی . شُده اودهگۍ ژړاوداسی نور،

## دویټامینE مختصرفواید

ویټامینE ددی کیمیائی نوم ټوکوفیرول Toco Pherol دی . ددی استعمال دانسان دنسل دتولیدلپاره ډیراهم اوضروری دی . نارینه اوزنانه دواړوته فایده مندديٍ . ددی په غیرموجودگۍ کی نامردی اوشنډتوب منځ ته راتلای شی . داپه بدن کی دټولونه اهم کارداعضلاتوعمل تحول میټابولیزم Metobolism کی هائیډروجن برابروی . دویټامین ای

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمال بدن مضبوطوی اووزن زیاتوی . اوجنسی صحت پیاوړی کوی . دویټامین ای مقداراګرچی مناسب اومتواترغذاګانوکی برابروی نوبدن کی دفولادواوکلسیمود اجزاؤدجذبولو صلاحیت پیداکوی ،

## قدرتي ذرايع

انسان دویټامین ای ضرورت روزانه دعاموغذاګانوڅخه پوره کولی شی . خاص طورد ژړو پاڼوسبزیجات . دشړشموتیل . دمکئ تیل . دهګی ژړاوچکلیټ وغیره خوبهترینه ذرایع ددی دغنموڅخه کیدی شی ،

## ویټامین K مختصرفواید

داپه وینه کی دهغی دجم کیدودمخنیوی دپاره ضروری وی . ددی قدرتي ذرايع مختلفومیوو اوشنوسبزیجاتوکی موجودوی خاصکر. پالک . ماهیان . ځګروغیره . اودانسان په غټه کولمه کی موجوده جراثیم هم دا ویټامینK جوړوی . لیکن ددی دجذبولولپاره کولموکی دصفرا (بائیل) دموجودګی ضرورت وی . صفراپه موجودګی کی ضرورکیږی ،

## دکلورین مختصرفواید

کلورین بدن وینځونکی تاثیرلری . غلیظي اوزهریله مادي بهرته راوباسی . بدن صفاکوی خاصکرمعده اوکولمي . هاضمه پیاوړی کوی اوقبضیت ماتوی . په بدن کی دکلورین کمی مختلف قسم ناروغۍ پیداکولی شی لکه . زکام اودګیډي پرسوب . دمزاج خرابوالی اوطبیعت کی آفسردګی . دګردوناروغی اودغاښونوڅخه وینه راتلل ،

## قدرتي ذرايع

پالک . مولۍ . بندګوبهی (ګل کرم) . پیاز. ټماټر. ګازره اوداُوزی شُده ،

## میګنیشم مختصرفواید

میګنیشم ددماغ اواعصابوپرورش کوی . عضلاتوته طاقت ورکوی . قدرتی قبض کشا دواء ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددردونولپاره خاص اثرلرونکي دي . میګنیشم اوفاسفورس یوځای استعمالول هډوکي .غاښونه اوکوپړۍ مضبوطوی . دکوم انسان مزاج کی چی ترشوالی وی هغی ته دمیګنیشم ضرورت زیات وی .

## قدرتی ذرایع

منه . انګور. انځر. آلوبخاره . سنګتره . رس بهری . کهټا .ټماټر. پالک ،

## ګندهک (ګوګرد) مختصرفواید

ګندهک بدن ته داندرونی حرارت اودچستۍ اوطاقت پیداکولوتاثیرلری . دبدن نه دګنده مادی اودصفرا ایستلوکی مددکوی . دګیډی چنجی وجنی . ملیّن اومسکن اثرلری . دوینی اوجلدی ناروغیواودماغی سترتیا دمخنیوی مرسته کونکي دي. دبدن پرسوبونه کینوی رطوبات جذبوی اوسوداوی امراض دفع کوی . وینه صافوی  دبدن پوستکی ښایسته اوشادابه ساتی . بدن کی دفاسفورس داجزا داثرساتونکي دي . دغټ وزن والاؤته دګندهک لرونکی غذاګانوضرورت زیات وی . دګندهک کمی په بدن کی دجلدي ناروغیو اوزنګنونو ددردسبب هم جوړیدی شی ،

## اوسپنه (فولاد-Iron) مختصرفواید

اوسپنه په بدن کی دوینی دتولیدولو لویه برخه جوړوی . بدن ته دحرارت ورکولواومقناطیسی طاقت پیداکولوتاثیرلری . دوینی دسره کوریاتودزیادت اودماغی چستۍ اوپیاوړتیامددګاره ده . اوسپنه دقوت ارادی دمضبولو. زړه اوځګرته دطاقت ورکولواومشکلاتودمقابلی صلاحیت لری . په بدن کی داوسپنی کموالی درنګ دژړوالی . دبدن دخرابوالی . دخپواولاسونودیخوالی دعلائمودراخرګندیدوسبب جوړیدی شی ،

## قدرتي ذرايع

اوسپنه دمختلفوقسمودالو. میوواوسبزیجاتوځخه بهرمنده ده . دډیروغذاګانواهمه ذریعه ده . په کوموغذاګانوکی چی په کافی مقداره موجودده لکه . پالک . وربشاړی . کدو. ګل کرم . متروپلي . سره مولۍ . ټماټر. سویابین . غوښه . ځګر. ګردي . دهګۍ زړ. ګازره . منه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیله . استرابری . زردالو. انځر. بادام . خرما اواکثره موسمی میوی اوځنوغلودانواووغیروکی موجودده ،

## کلسیم (چونا) مختصرفواید

کلسیم دهډوکواوغاښونودساخت دمضبوطولواوپائیداره ساتلواودوینی دنلونوددیوالونودکلکوالی صلاحیت لری . قوت برداشت . ښه یاداشت . په کارکولوکی دهمت اوطاقت دارمدار دکلسمیو دکافی مقدارپوری منحصردی . کلسیم دفولادوسره یوځای په وینه کی دسروکوریاتو دجوړولو مددگارثابت شویدي . ددی په موجودگۍ کی دهډواوسږوناروغی بدن کی نه پاتی کیږی . ماشومانوته دکلسیموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی گرځیدی اوغاښونه ئی زرنه راخیژی نوپوهه شئ چی دکلسیموکمی موجوددی . دکلسیموکمی دهډوکودکمزورتیا اوغاښونودخرابوالی سبب هم جوړیدی شی . دکلسیموپه جذبولوکی ویټامینونوته هم ضرورت وی ،

## قدرتي ذرایع

په کوموشیانوکی چی کلسیم په زیات مقدارسره موجوددي لکه . لبنیّات یعنی شُده اودهغی نه جوړشیان . چرگودهگیوسپین . ځنی سبزیجات لکه . گازره . ټیپر. پالک . گل کرم . سره چورلائی . باتهوساگ . سلاد . مټر. بادام . پسته . چارمغزوغیره ،

## فاسفورس مختصرفواید

په تمامونمکیاتوکی دکلسیم نه بعددفاسفورس اجزامناسب مقداردرلودل بدن ته زیات اړین دي . داعمومًا کلسیم سره یوځای موجودوی . فاسفورس په هډوکواوغاښونوکی مناسب نشونما پیداکوی . اودهډوکواوغاښونودماتیدلواورجیدلوپه محفوظ ساتلوکی دکلسیم نه علاوه هم لوی کارسرته رسوی . فاسفورس دپټواوجوړونودمناسب حرکت لپاره ضروري دي . اوپه وینه کی اساسی اوتیزابی توازن په برقرارساتلوکی مددگارثابت شویدي . دنشایسته لرونکوغذاگانو دعمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیرموجودگۍ کی دهډوکو دنرمیدو اوکږیدوخطر زیات لیدل کیږی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

## قدرتي ذرايع

داپه مختلف قسم غوښوخاصکرآئينه اوگردي . شُده . پنير. چرگوهگۍ . سويابين . ملخوزی . چورلائی وغيره کی موجودوی ،

## کاربوهائيډريټ مختصرفوايد

داخوړه ماده ده چی په بدن کی دحرارت توليدولومهمه برخه ده . اوبدن کی توانائي اوانرژي پيداکوی گوم چی په کاراومحنت کولوکی ضروری وی ،

## قدرتي ذرايع

کابوهائيډريټ چی په کوموشيانوکی کم يازيات مقدارکی موجودوي لکه . انار. انناس . مڼه . کيله . انځر.ليمو. گازره . خربوزه . کدو. سويابين . مسور. اوربشي . مټر. پياز. ټماټر. چقندر. کوپره . جامن . آلوبخارا . شفتالو ،

## پروتين مختصرفوايد

پروتين دانسان دباډۍ اوساخت جوړولواومضبوطولودپاره عمده خواړه دي . اودعضلاتو دغټولواوپياوړی کولوصلاحيت لری . بدن کی دوينی . غوښي اوچربي دزياتوالی مهمه برخه ده . اودبدن دحلياتودنشونمادپاره ضروری وی . اودهډوکوپه درست ساتلوکی مرسته کوی . اودناروغيودمقابلی يعنی قوت مدافعت برقرارساتلوپاره مهم حيثيت لری ،

## قدرتي ذرايع

سبزيجاتواوميووکی پروتين ډيرکم ليدل کيږی . کومي غذاگاني چی بدن ته پروتين برابروی لکه . لبنيّات (شُده) اودهغی نه جوړشيان . دڅارووواومارغانوغوښي . ماهيان . چرگوهگۍ . اوربشي . آلو. سويابين . اومختلف قسم حبوبات اومختلف قسم پلي اومغزيات قابل ذکردي . اوکوموشيانوکی چی پروتين زيات ليدل کيږی خاصکر لکه . شُده . ماسته . شوموړه . پنير. غنم . چڼه . مټر. اوددالو اقسام . البته غوښي . هگۍ . ماهيان . مۍ دال سويابين اوکاجوکی پروتين په ډيرزيات مقدارسره موجودوی . ماهرين غذا په قول کوم پروتين چی دحيوانی غذاگانوڅخه حاصليږی دنباتاتی پروتينونوپه نسبت هغه غوره وی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

## فولیک اسیډ مختصرفواید

فولیک اسید په وینه کی د RBC آر. بی . سی دنشونما دپاره ډیرضروری دي ،

## قدرتي ذرایع

داپه شنوسبزیجاتو. پنیر. آئینه اودغلوپه پوستکوکی موجوددي ،

## سوډیم مختصرفواید

سوډیم دادبدن دضروری اجزاؤڅخه ګڼل کیږی . دازیاتره دسوډیم کلورائیډ (مالګی) په صورت کی پیداکیږی کوم چی دبدن داوبواومالګی توازن کی پوره حصه لری ،

## قدرتي ذرایع

داتقریبًا زیاتره میوواوسبزیجاتوکی موجودوی ،

## پوټاشیم مختصرفواید

پوټاشیم داپه بدن کی دننه دآسموټیک توازن په برقرارساتلوکی مددکوی ،

## قدرتي ذرایع

داهم تقریبًاپه هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

## تمّت باالخیر

۲۷/۴/۲۰۱۹ عیسوی

مطابق

۲۱/۸/۱۴۴۰ ھ ق

۶/۲/۱۳۹۸ ھ ش

**Get more e-books from www.ketabton.com**
**Ketabton.com: The Digital Library**